



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## KABAK BASTI



- 1 Su bardağı haşlanmış nohut
- 1 Kg. Sakız kabağı
- 500 gr. parça dana eti
- 2 Adet kuru soğan
- 1 Çay bardağı sıvı yağ
- 1 Çorba kaşığı domates salçası
- 1 Çorba kaşığı kuru nane
- 1 Limon suyu
- 1 Tatlı kaşığı tuz

- # Soğan yemeklik doğranır, yağda pembeleşinceye kadar kavrulur.
- # Pembeleşen soğana et eklenir.
- # Et suyunu salıp çekince, salça konur, kokusu gidene kadar hafif pişirilir.
- # Kazınmış kabak, haşlanmış nohut ve tuz etli karışıma ilave edilir.
- # En son 2 bardak sıcak et suyu konur, kabaklar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Pişmeden hemen önce nane ve limon suyu atılır, ocak kapatılır.

**Not:** Bu yemek Gaziantep yöresine özgüdür. Aynı ölçüler kullanılarak kabak yerine ayva ile de pişirilebilir.