



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذيد المتواضع من وصفات الأكل

## ضغط اليقطين Kabak Basti



١ كوب ماء حمص  
١ كيلو غرام يقطين  
٥٠٠ غرام قطع لحم  
٢ عدد بصل جاف  
١ كوب شاي زيت  
١ ملعقة حساء معج  
١ ملعقة حساء نعنا  
١ مياه الليمون  
١ ملعقة حلو ملح

- # يقطع البصل , يقلي في الزيت حتى تصبح رمادي
- # يضاف اللحم للبصل الذي أصبح رمادي
- # عندما يجذب اللحم مائها , يوضع الصلصة ويطبخ حتى تذهب ريحة خفيفة
- # يضاف اليقطين المنقوشة , حمص المغلي والملح على خلط
- # وفي الأخير يوضع ٢ كوب مياه لحم ساخنة , ويطبخ حتى لحمي تنعم اليقطين
- # قبل طبخها يضاف مياه الليمون , ويؤخذ من المحجر

ملاحظة : هذا الأكل خاص لمنطقة غازي عنتب , ويطبخ أيضا مع سفرجل بدلا من اليقطين باستخدام نفس القياسات