Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı 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.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 187 | Adı: Kabak Bastı | İndirme tarihi: 23.04.2024 - 16:28