



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

## ÇARÇABUK KABAK TATLISI



1,5 kg bal kabađı (soyulmuř net)  
1,5 su bardađı toz řeker  
zeri için:  
Ceviz

- # Basıncılı tencereye (düdüklü) kibrit kutusu byklgnde doğranmış kabakların yarısı dizilir.
- # zerine şekerin yarısı serpilir. Kalan kabaklar ve şeker de aynı şekilde sıralanır.
- # Ddkl tencerenin kapağı kapatılır. Biraz sulanması için kısık ateşte 5 dakika kadar ısıtılır.
- # Ateř artırılır, basınçla ötmeye başlayınca ateş azaltılır, 5 dakika pişirilir.
- # Tencerede soğuyunca servis tabağına aktarılır, üzerine ceviz serpilir, servise sunulur.

Not: Bu usulle elma ve ayva tatlısıda hazırlanabilir.