



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞDEN KABAK İMAMBAYILDI

4 adet iri patlıcan
5 baş soğan
6 diş sarımsak
5 adet domates
1 kahve fincanı siyah zeytin
Yeterince kekik, tuz, biber, zeytinyağı

YAPILIŞI:

Soğanları ayıklayıp, yıkadıktan sonra halka şeklinde incecik doğrayınız. Domatesleri yıkayıp ince ince dilimleyiniz. Sarımsakları soyunuz. Kabakları yıkayıp, uzunlamasına koparmadan dört dilime bölünüz. Her dilimin arasına soğan ve domates dilimlerini yerleştiriniz. Aralarına dövülmüş sarımsak koyunuz. Artan soğanları tercihan fırına girebilecek toprak bir kabın dibine yayınız. Bu soğan yatağının üzerine içleri doldurulmuş kabakları yatırınız. Biraz kekik serpiniz. Çekirdeği çıkarılmış siyah zeytini serpiştiriniz. Sicim gibi akıttığınız zeytinyağını, patlıcanların üzerinde gezdiriniz. Tuzunu biberini ekip, toprak kabı alüminyum kağıtla kapatınız. Kızgın fırında önce 10 dakika pişirip, fırının ısısını düşürünüz. Bir saat kadar orta ısıda pişiriniz. Soğuk veya sıcak ikram ediniz.

Not: Bu yemek hafif ve doyurucu bir rejim yemeğidir.