



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

KABAK İMAM BAYILDI

Ergun Köknar

1 kg. sakız kabağı
3 baş soğan
2 adet domates
1 su bardağı zeytinyağı
1 baş sarımsak
1 kahve kaşığı şeker
Yeteri kadar maydanoz
Dereotu
Tuz

Sakız kabaklarının üstünü kazıyıp, yıkayınız. Saplarını kesip ortalarını oyunuz. Oyarken, çekirdekli kısmını çıkarmaya dikkat ediniz, kenarlarındaki etli kısımdan fazla almayınız. Oyduğunuz kabakları zeytinyağında hafifçe kızartınız. Kabakları kızarttığınız yağda, kuşbaşı doğradığınız soğanları pembeleşinceye kadar kavurunuz. Domateslerin kabuğunu soyup, çekirdeklerini çıkarınız. Küçük küçük fındık büyüklüğünde pembeleşen soğanların içine doğrayınız. Sarımsakları soyup, çenterek ilave ediniz. 1 kahve kaşığı şeker ve yeterince tuz ekleyip, tahta kaşıkla çevirerek bütünleştiriniz. Ateşten indirmeden ince kıyılmış dereotu ve maydanoz ekleyip, fazla öldürmeden ateşten alınız. Hazırladığınız bu içi kabaklara doldurunuz. Tencereye muntazam yerleştirip, bir bardak su ilave edip, orta hararetle ateşte kabaklar yumuşayınca kadar pişiriniz. Soğutup, üzerine biraz dereotu serpip ikram ediniz.