



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK BAYILDI

4 adet kabak
4 adet kuru soğan
6 diş sarımsak
2 adet domates
1 ay bardağı zeytinyağı
1 ay kaşığı şeker
2 ay kaşığı tuz

Kabaklar kazınır, dikey olarak ortadan kesilir. ekirdekli kısımları bir kaşıkla çıkararak oyulur. Fırın kabına dizilir. Soğan yarım daire şeklinde doğranır, zeytinyağında çevrilir. Üzerine kıyılmış sarımsaklar, şeker, tuz ve rende domates katılır. 10 dakika sonra ateşten alınır. Kabaklara paylaşılır. Üzerine 1 ay bardağı su ve az zeytinyağı gezdirilir. 200 derece fırında 25 dakika pişirilir. Soğuk servis edilir.