



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BAYILDI

- 5 kabak
- 5 iri soğan
- 3 kahve fincanı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- 3 iri domates
- 1 orta boy domates
- 1 dolmalık biber
- tuz
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 bardak su
- 1 bağ kıyılmış maydanoz

Kabakları kayıp temizleyin, ortalarını yarın, bir de enlemesine yarık yaptıktan sonra yıkayıp kaldırın. Soğanı ve sarımsakları piyaz biçimi kıyın, domatesleri de ince ince doğrayın. Soğan ve sarımsağı piyaz biçimi kıyın, domatesleri ince ince doğrayın. Soğan ve sarımsağı kızgın sıvı yağda kavurun, sonra domatesleri, şeker ve tuzu katın. 2 dakika daha kavurduktan sonra 15 dakika pişirin. Doğranmış maydanozla birlikte kabakları doldurun. Üzerine domatesleri, biberleri zeytinyağıyla suyu katıp pişirin.

[ML® Kabak Gondolu için tıklayın](#)