



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BAYILDI

Elif Korkmazel

3 adet kabak
3 adet soğan
1/2 su bardağı zeytinyağı
3 adet domates
8 diş sarımsak
2 tatlı kaşığı toz şeker
1/2 demet dereotu
1 su bardağı sıcak su
Tuz

Kabakların kabuklarını kazıyarak temizleyin. Boylamasına ikiye bölün ve içlerini boşaltın. Hafifçe tuzlayıp kenara alın. Piyazlık doğranmış soğanları zeytinyağında kavurun. Üzerine küp küp doğranmış domates ve hafif ezilmiş sarımsakları ilave edin. Tuz ve şekeri ekleyip beş dakika soteleyin. Harcı kabakların içine paylaşın. İnce kıyılmış dereotu serpin. Suyunu ekleyip 30 dakika pişirin.