



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BAYILDI

8 adet mini kabak
3 adet soğan
2 diş sarımsak, zeytinyağı
3 adet çarliston biber
1 demet maydanoz
Tuz, tozşeker
Yarım demet dereotu
Bir buçuk su bardağı
süzme yoğurt

Yıkadığınız kabakların kabuğunu soymadan içlerini oyun. Kabakları hafif şekilde yağlayıp 200 derece fırında 5 dakika bekletin. Çıkardığınızda soğumaya bırakın. Soğanları piyazlık doğrayıp dörde böldüğünüz sarımsaklarla birlikte zeytinyağında 2-3 dakika çevirin. Kıydığınız biberleri de ekleyerek biraz daha soteleyin. Maydanoz, tuz ve tozşekeri ilave ederek, birkaç kez karıştırıp soğumaya bırakın. Kabakların içine hazırladığınız içi doldurarak, fırında 5-10 dakika bekletin. Kıydığınız dereotunu süzme yoğurtla karıştırın. Servis tabağına aldığınız kabakların üzerine dereotlu yoğurdu gezdirerek servis yapın.