



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK BAYILDI

Aynur Görk

- 1/2 Tutam Zeytinyağı
- 4 Adet Kabak
- 2 Diş Sarımsak
- 3 Adet Domates
- 3 Adet Kuru Soğan
- 1/2 Çay Bardağı Kıyılmış Maydanoz
- 1 Tutam Tuz
- 1 Tutam Karabiber
- 1 Tutam Şeker
- 1 Tutam Yenibahar

Soğanları ayıklayıp yarım ay şeklinde ince ince kıyalım. Sarımsakları ayıklayıp, incecik kıyalım. Kabakları iyice yıkayıp sap kısımlarını keselim. Kabuklarını soymadan ikiye bölelim. Bir kaşık yardımı ile içlerini kayık şeklinde oyalım. Domatesleri küp şeklinde doğrayalım. Tüm malzemeyi tuz, tozşeker ve karabiber ile tatlandırıp, karıştıralım. Geniş yüzeyli bir tencereye kabakları dizelim. Her kabak diliminin üzerine hazırladığımız içten eşit miktarda koyalım. Artan içi kabakların kenarına dağıtalım. Zeytinyağı ve su ekleyip pişirerek servise hazır hale getirelim.