



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYVALIKLI TOP KABAK İÇİNDE ZEYTİNYAĞLI BEZELYE

5 Adet top kabak
350 g Bezelye
2 Adet Havuç
1 Adet Kuru Soğan
2 Diş Sarımsak
1 Çay Bardağı Zeytinyağı
1 Tatlı Kaşığı Toz şeker
1/2 Bağ Maydanoz
1/2 Bağ Dereotu
1 Su Bardağı Sıcak Su
Tuz
Karabiber

Doğranmış soğan ve sarımsakları zeytinyağında soteleyelim. Havucu soyup yıkayalım. Tavla zarı büyüklüğünde doğrayıp tencereye ilave edelim, karıştıralım. Üzerine bezelye ekleyip tekrar karıştıralım. 1 su bardağı sıcak su, tuz, karabiber ve toz şeker ilave edip bezelyeleri dişe gelecek şekilde pişirelim. Ateşten aldıktan sonra doğranmış maydanoz ve dereotunu ekleyerek karıştıralım. Kabakları yıkayıp baş kısımlarını keselim. Derin olacak şekilde içlerini delmeden oyalım. Hazırlanan bezelyeyi içlerine dolduralım. Kabakları fırın kabına dizelim. Üzerlerine bezelyenin suyunu gezdirelim. Kesilmiş baş kısımları kapak gibi üzerlerine kapatalım. Suyu az gelirse biraz daha su ekleyelim. Tuz ilave edelim. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirerek servis edelim.

