



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK İMAM BAYILDI

Necip Usta

5 adet orta boy kabak
3 kahve fincanı zeytinyağı
1 çay kaşığı tozşeker
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 su bardağı su
1 bağ kıyılmış maydanoz
5 adet iri soğan
3 diş sarımsak
4 adet domates
1 adet dolma biber

- 1) Kabakların kabuklarını kazıyıp iki ucunu hafifçe kesiniz. Tam ortasına bir bıçak sokup 3'er santim aşağı ve yukarı yarınız. Karşısından tekrar sokup yardıktan sonra üzerlerine 1 çorba kaşığı tuz serpip 30 dakika tuzda ölüncüye kadar bırakınız.
- 2) Soğan ve sarımsağı soyup piyaz biçimi doğrayınız. 3 adet iri domatesin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkararak ince kıyınız. 1 adet orta boy domates ve dolma biberin saplarını çıkarıp dikine karşılıklı 6 parçaya bölünüz.
- 3) Küçük bir tencereye 2 fincan zeytinyağını koyup kızdırınız Soğan ve sarmısağı ilâve edip sarartmadan 5 dakika kavurunuz. Domatesini, tozşekerini ve tuzunu ilâve ediniz. 2 dakika daha kavurup ağır ateşte 15 dakika pişirip süzgeçte süzünüz. Suyuyla beraber saklayınız.
- 4) Kabakları yıkayıp küçük bir tencereye koyup üzerine Vz kahve fincanı zeytinyağı, Vz su bardağı su koyup ağır ateşte 15 dakika kaynatınız.
- 5) Küçük bir tepsiye veya güvece çıkarıp soğanını, maydanozunu karıştırıp eşit şekilde kabakların içine doldurunuz.
- 6) Üzerlerine yanyana 1'er domates ve 1'er biber koyup soğanın suyunu ve kalan zeytinyağını da ilâve derek hafif yağlanmış yağlı kâğıt kapatıp fırında veya kapalı olarak ocağın üzerinde 30 dakika pişiriniz.