



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK BAYILDI

8 Kabak  
1 Bardak su  
4 Büyük soğan,  
3 Tatlı kaşığı toz şeker,  
2 Büyük domates,  
1 Demet maydanoz,  
9 Diş sarımsak  
Tuz.

Yarım ay şeklinde doğradığınız soğanları bir bardak zeytinyağının üçte birinde on dakika kadar kavurun ve soğanlar ölünce buna kıyılmış sarımsakları, kıyılmış maydanozları, kabuğunu soyup çekirdeklerini ayıkladığınız ve ufak ufak doğradığınız domatesleri ve tuzun da yarısını ekleyerek hepsini birlikte iyice karıştırıp tencereyi ateşten indirin.

Öte yanda kabakların üst kısımlarını kazıyarak iki uçlarını kesin ve başlarından alt kısımlara doğru bir bıçakla dörde yarıp bunları sonra içinde su bulunan bir tencereye koyun. Sonra bu kabakların suyunu süzüp aynı bir tencereye sıralayın ve üzerine yarım bardak suyla kalan yağın yarısını da ekleyip arada bir sallayarak yirmi dakika pişirin. Kabaklar yumuşayınca da tencereyi ateşten indirerek yarıklarına hazırladığınız harcı doldurup yeniden tencereye sıralayın. Sonra tencereye toz şekerle birlikte iki bardak ılık su ve kalan zeytinyağını da koyarak kabakları yarım saat pişirin. Soğuk olarak servis yapın.

---