



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK BAYILDI

### Malzemeler

6 adet orta boy kabak  
2 büyük soğan  
1/2 bardak zeytinyağı  
1/2 demet dereotu  
1/2 demet maydanoz  
2 domates  
6 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
1/2 bardak su  
Tuz

### Hazırlanışı

Soğanları piyazlık doğrayın. Kabakların kabuklarını kazıyıp sapını kesin. Bir bıçakla derin yarıklar açıp boydan bir parçasını çıkartın. Domateslerin kabuklarını soyduktan sonra küçük küçük doğrayın. Dereotu ve maydanozu kıyın. Bir tavaya zeytinyağının üçte birini ve soğanları koyup pembeleşinceye kadar kavurun. Domatesi, sarımsakları, maydanozu ve yarım kaşık tuzu koyup hepsini karıştırın. Tavayı ateşten alıp ılımaya bırakın. Kabakları bir tencereye yerleştirip 1 bardak su, yarım kaşık tuz ve kalan zeytinyağının yarısını koyun. Kabaklar yumuşayınca kadar pişirin. Kabakları tencereden alıp ılımaya bırakın. Kabakların yarık kısmına hazırlanmış olan harcı yerleştirin. Kabakları tencereye yerleştirin. Üzerine toz şekeri serpin. Bir bardak su ve kalan zeytinyağını ilave edin. Orta hararetle ateşte 10-15 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra servis tabağına alın. Üzerine kıyılmış dereotu serperek servis edin.