



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KABAK BAYILDI

### MALZEMELER

1 kg. kabak,  
2 adet domates,  
3 adet soğan,  
1/2 su bardağı zeytinyağı,  
8-10 diş sarımsak,  
2 tatlı kaşığı toz şeker,  
Yeteri kadar tuz

### YAPILIŞI

Kabakların üzerini kazıdıktan sonra kabak oyağı ile içlerini çıkartın. Kabakları uzunlamasına ikiye kesip yıkadıktan sonra bir tepsiye dizin. Soğanları halka halka doğrayın. Kızdırılmış yağda pembeleşinceye kadar kavurun. Kabukları soyulup küp küp doğranmış domatesleri, soyulmuş sarımsakları ilave edin. Tuz ve şekeri ilave edin. Kabakların içlerini bu harçla doldurun. Bir su bardağı sıcak su koyup, orta ateşte kabaklar yumuşayıp, pisene kadar pisirin. Soguduktan sonra üzerine dereotu serpip servis yapın.

[ML® Kabak Bayıldı için tıklayın](#)

---