



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK BAYILDI

Malzeme:

2 adet kabak

1 adet soğan

1 ay bardağı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

2 adet domates

1 adet küp şeker

Tuz

Karabiber

Kabakların kabuklarını soymadan yıkayıp uzunlamasına ikiye bölün. İç kısımlarını bir kaşıkla hafifçe oyun. Kaynayan tuzlu suda 5 dakika kadar haşlayın. Süzülmesi için bir süzgece alın. Diğer tarafta soğanı piyazlık doğrayın. Zeytinyağını bir tavaya alıp soğanları hafifçe kavurun. Domatesleri rendeleyip yumuşayan soğanlara ilave edin. Tuz, karabiber ve küp şeker ekleyip pişirin. Kabakların oyulmuş bölümlerine hazırladığınız iç malzemesini doldurun. Kabakları fırın tepsisine alıp üzerlerine hafifçe su gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirip servis yapın.

[ML® Kabak Bayıldı için tıklayın](#)

---