



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK BAYILDI

1 Yemek Kaşığı Sana Mutlu Aile  
2 Adet KESME ŞEKER  
4 Diş sarımsak  
2 Adet soğan  
1 Su Bardağı süt  
1 Fiske TUZ, KARABİBER, KURU NANE  
1 Çay Bardağı zeytinyağı  
10 Sap MAYDANOZ  
4 Adet kabak  
2 Adet domates

Kabakları ikiye kesip içlerini (kabuklarını soyarak kalmış) çıkarın.İçini hazırlayınca kadar çukur bir kaptaki süt içerisinde bekletin.Soğanları piyazlık doğrayın.Domateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın.Sarımsakları kıyın.Soğan,domates,sarımsaklar,tuz ,şeker,karabiber,naneyi (kabakların çıkardığınız içlerindende biraz kıyıp karışıma ilave edebilirsiniz) bir tencereye alıp harmanlayın.Kabakların içlerine karışımdan paylaştırıp yayvan bir tencereye dizin.Zeytinyağı ,sana mutlu aileyi ve 1/4 su bardağı suyu ilave ederek kısık ateşte kabaklar yumuşayınca kadar pişirin.İlınınca servis tabağına alıp servis edin.