



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BAYILDI

- 6 Adet Kabak
- 2 Adet Soğan
- 6 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
- 8 Diş Sarımsak
- 2 Adet Domates
- 1 Çay Kaşığı Şeker
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Tatlı Kaşığı Karabiber
- 1 Demet Dereotu
- 1 Su Bardağı Sıcak Su
- 1 Adet Domates

Kabakların uç kısımlarını kesip kabuklarını kazıyalım. Sonra boyuna iki eşit parçaya ayıralım. Tavaya sıvıyağı aktarip kızdıralım. Kısık ateşte ve kapalı olarak kabakları arkalı önlü kızartalım. Kızaran kabakları yayvan bir tabağa dizelim. Çay kaşığı ile iç kısımlarını hafifçe oyarak çukurlaştıralım. Kabakların iç kısımlarına biraz tuz ve karabiber serpelim. Kabakları kızarttığımız yağda bu kez küçük doğranmış soğan ve sarımsakları pembeleştirilim. Küçük doğradığımız domatesleri ekleyip 2 dakika daha kavurup ateşten alalım. Şekeri, tuzu, karabiberi ve ince doğranmış dereotunu ekleyip karıştıralım. Kabakların oyuk kısmını bu içle dolduralım. Kabakları bu haliyle yayvan bir tencereye yerleştirip sıcak suyu da katarak yumuşayana kadar pişirelim. Dereotuyla süsleyip servis edelim.
