



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK İMAM BAYILDI

Necip Usta

5 adet orta boy kabak
3 kahve fincanı zeytinyağı
1 çay kaşığı tozşeker
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 su bardağı su
1 bağ kıyılmış maydanoz
5 adet iri soğan
3 diş sarımsak
4 adet domates
1 adet dolma biber

1) Kabakların kabuklarını kazıyıp iki ucunu hafifçe kesiniz. Tam ortasına bir bıçak sokup 3'er santim aşağı ve yukarı yarıyınız. Karşısından tekrar sokup yardıktan sonra üzerlerine 1 çorba kaşığı tuz serpip 30 dakika tuzda ölünceye kadar bırakınız.

2) Soğan ve sarımsağı soyup piyaz biçimi doğrayınız. 3 adet iri domatesin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkararak ince kıyınız. 1 adet orta boy domates ve dolma biberin saplarını çıkarıp dikine karşılıklı 6 parçaya bölünüz.

3) Küçük bir tencereye 2 fincan zeytinyağını koyup kızdırınız Soğan ve sarımsağı ilâve edip sarartmadan 5 dakika kavurunuz. Domatesini, tozşekerini ve tuzunu ilâve ediniz. 2 dakika daha kavurup ağır ateşte 15 dakika pişirip süzgeçte süzünüz. Suyuyla beraber saklayınız.

4) Kabakları yıkayıp küçük bir tencereye koyup üzerine Vz kahve fincanı zeytinyağı, Vz su bardağı su koyup ağır ateşte 15 dakika kaynatınız.

5) Küçük bir tepsiye veya güvece çıkarıp soğanını, maydanozunu karıştırıp eşit şekilde kabakların içine doldurunuz.

6) Üzerlerine yanyana 1'er domates ve 1'er biber koyup soğanın suyunu ve kalan zeytinyağını da ilâve ederek hafif yağlanmış yağlı kâğıt kapatıp fırında veya kapalı olarak ocağın üzerinde 30 dakika pişiriniz.