



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK İMAMBAYILDI

1 kilo sakız kabağı
2 baş sarımsak
2 baş soğan
2 tane taze soğan
Dereotu
Maydanoz
2 domates
1 tatlı kaşığı tuz
Arzuya göre karabiber
1 çorba kaşığı toz şeker
1 su bardağı zeytinyağı

Kabaklar kazınır. Bol suda yıkanır. Birer uçları açılmadan diğer uçlarından dörde bölünerek yarıdır. Soğanlar ortadan kesilip halka halka doğranır. Yeşil soğanlar da doğranıp buna iki baş diş diş ayıklanmış olan sarımsak da katılıp tuz ile güzelce ovalanır. Orta boy iki domates doğranıp hazırlanan bu harca ilave edilir. Yarılmış olan kabakların aralarına bu harç kâfi miktarda doldurularak, bir tencereye dizilir. Üzerlerine bir çorba kaşığı şeker de serpilir ve bir tutam da tuz atılır. Bundan sonra tencereye bir bardak su ve bir bardak zeytinyağı ilâve edilir ve kabakların üzerine de içlerindeki malzemeler dağılmasın diye bir kapak veya bir tabak kapatılır. Tencere ateşe konur. Bir müddet hızlı ateşte ve sonra hafif ateşte suyu çekene kadar pişirilir. Piştikten sonra tabak alınır, kabakların üzerine dereotu ve maydanoz ince kıyılarak doğranır ve tencerenin kapağı kapatılır. Kapatmadan evvel yarım limondan az limon sıkılır ise çok leziz olur. Yemek iyice soğuduktan sonra kabaklar dikkatle tabağa alınıp servis yapılır.

[ML® Kabak Bayıldı için tıklayın](#)