



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOLAY KABAK ÇENTMESİ

3 adet kabak  
1 adet domates  
1 adet sivri biber  
2 diş sarımsak  
1 çay kaşığı tuz  
3 çorba kaşığı zeytinyağı

Kabakların kabukları soyulur. Elde soğan doğrar gibi kabaca doğranır. Domates rendelenir. Sarımsaklar ve biber ince ince doğranır. Tuz ve zeytinyağı ilave edilir. Yağlanmış fırın kabına konur. 180 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.

---