



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU KABAK GONDOLU

6 adet kabak  
300 gr tavuk kuşbaşı  
1 adet soğan  
2 adet domates  
4 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
Kızartma yağı  
Üzeri için:  
Domates

Kabakların kabukları kazınır ve bütün olarak kızartılır. Soğan ince çentilir, sıvıyağda kavrulur, kuşbaşı tavuk eklenir, suyunu bırakıp çekene dek çevrilir. Sonra küp doğranmış domates konur. Tuz eklenir, 5 dakika sonra ateşten alınır. Kızaran kabaklar tencereye dizilir. Ortaları bıçakla dikey olarak kesilir. Hazırlanan iç, kabaklara paylaştırılır. Üzerlerine yuvarlak kesilmiş domates bırakılır. Kapak kapatılır. Orta ateşte 15 dakika pişirilir.