



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK İMAMBAYILDI

Kullanılacak malzeme:

1 kg eşit büyüklükte kabak,  
3 kahve fincanı zeytinyağı,  
4 baş orta büyüklükte soğan,  
3 iri domates,  
1 demet maydanoz,  
2,5 bardak su,  
6 diş sarımsak,  
yeteri kadar tuz,  
arzuya göre 1 çay kaşığı tozşeker.

Yapılışı:

Bir tencereye ince ince doğranmış soğanlar ve 1 fincan zeytinyağı konur ve tencere ateşe oturtulur. Soğanlar, rengi pembeleşinceye kadar karıştırılarak kavrulur. Üzerine kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılıp küçük parçalara doğranmış domates ve ince ince kıyılmış maydanozun dörtte üçü atılır. Sarımsaklar da ince ince doğranıp eklendikten sonra tuzu serpilir ve tencerenin kapağı örtülerek bu karışım 2 dakika pişirilir. Sonra tencere ateşten indirilir. Diğer tarafta kabaklar, uçlarını birbirlerinden ayırmadan, uzunlamasına kesilerek dörde yarıdır. Kesilen her kabak, içinde bol su bulunan bir kaba atılır ve orada tutulur. Sonra suyu süzülür ve yayvan bir tencereye veya küçük bir tepsiye yanyana dizilir. Kaba, bir bardak su ve 1 fincan zeytinyağı dökülür. Tencereyi ara ara sallayarak kabaklar yumuşak bir duruma gelinceye kadar yani yaklaşık 20 dakika kuvvetli ateşte pişirilir. Kabaklar yumuşayınca tencere ateşten indirilir, yarık yerlerinden içlerine soğanlı, domatesli harç doldurulur ve kabaklar yeniden düzenli bir biçimde tencereye yerleştirilir. Üzerine bir fincan zeytinyağı ve 1,5 bardak su, gezdirilerek dökülür. Arzuya göre bir çay kaşığı kadar tozşeker de serpilebilir. Tencerenin kapağı örtülür ve yemek orta ateşte 1-1,5 saat kadar pişirilir. Tencere ateşten indirildikten sonra kabaklar olduğu gibi soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra servis tabağına alınır, kalan dörtte bir demet kıyılmış maydanoz kabakların üstüne serpidikten sonra yemek soğuk olarak servis yapılır.