



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK İMAM BAYILDI

1 kg. kabak  
3 adet soğan  
2 adet domates  
1 baş sarımsak  
1 bardak zeytinyağı  
Maydanoz  
Dereotu  
Tuz

Kabakları kazıyınız.

Ortalarını hafifçe oyunuz.

Zeytinyağında hafifçe kızartınız.

Kalan yağa soğanları doğrayıp hafifçe öldürünüz.

Sonra kabukları soyulmuş ve fındık büyüklüğünde doğranmış domatesi, soyulmuş sarımsağı koyup biraz öldürünüz.

Hazırladığınız bu harcı kabakların oyuk kısmına doldurup üzerine domates dilimi kapatınız.

Suyunu da üstüne döküp şekeri, tuzu ve 1/2 limon suyunu sıkıp orta hararetle ateşte pişiriniz.

Ateşten alınca üzerlerine maydanoz doğrayınız.

Servis tabağına koyup servis yapınız.

Not: Soğanı ince yarım halkalara doğrayıp bütün malzemelerde soğan karıştırıp kabaklar doldurulur. Yağı ve suyu da konup pişirilir. Lezzet ve besleyici değer bakımından farklı değildir. Midesi rahatsız olanlar çiğden yapmayı tercih etmelidirler.