



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI KABAK

### MALZEMESİ:

1250 gr. kabak  
5. orta soğan  
2 büyük domates  
1 bardak zeytinyağı  
9 diş sarımsak  
1,6 tatlı kaşığı toz şeker  
1 denizet maydanoz  
2,5 bardak su  
1/2 çorba kaşığı tuz

**YAPILIŞI:** Bir tencereye bir bardak zeytin-yağın üçte biri ile yarım ay şeklinde doğranmış soğanları koyarak 10 dakika kavurun. Sonra bunları sarımsak, kıyılmış maydanoz ve kabuklarıyla çekirdekleri çıkarılarak küçük küçük doğranmış domatesleri ve yarım çorba kaşığı tuzun yarısını ilâve edin. Tencereyi iyice karıştırıp ateşten indirin ve ılınmaya bırakın. Kabakların üzerlerini kazıyın, uzunluklarına dörde bölün ve çekirdekli kısımlarını atın, sonra ikişer parmak enliliğinde doğrayın ve içinde su bulunan ayrı bir tencereye atın. Kabakların suyunu dökün ve kalan kabakların üzerine yarım bardak su ile kalan zeytinyağının varışını ilâve ederek tencereyi ateşe oturtun. Araak bir sallayarak 10 dakika pişirin. Kabaklar yumuşayınca, ayrıca toz şeker, 2 bardak sıcak su ve kalan zeytinyağı ile ılınmakta olan diğer tenceredeki soğuk domatesleri kabak tenceresine aktarın. Tencerenin kapağını kapatın, ateşe oturtun ve bir saat hafif ateşte pişirin. Sonra tencereyi ateşten indirin, soğumaya bırakın. Yemek soğuyunca tabağa alın ve servis yapın.