Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

KABAK BAYILDI



6 adet orta boy kabak
3 adet orta boy kuru soğan
3 adet orta boy domates
10 diş sarımsak
9 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri İçin;
6 – 7 dal dereotu

Kabaklar yıkanır, kabukları kazınır. Uzunlamasına ortadan ikiye kesilir. Çay kaşığı yardımıyla orta kısımları oyulur. Çıkan parçalar ince kıyılır, bir kenara konur.
Oyulmuş kabaklar yağlanmış tepsiye dizilir. Üzerine fırçayla zeytinyağı sürülür. Tepsi 200 derece fırına verilir, kabaklar yumuşayana kadar pişirilir.
Bu arada iç malzemesi hazırlanır. Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca yarım daire şeklinde doğranmış kuru soğanlar atılır.
Soğan şeffaflaşınca ince kıyılmış sarımsak eklenir, 5 dakika sonra rendelenmiş domates katılır.
Domates salçaması bir kıvam alınca oyulan kabak içleri, tuz ve toz şeker ilave edilir. Kabak içi yumuşayana kadar pişirilir.
Daha sonra kabaklar fırından çıkarılır. Oyuk kısımlara hazırlanan iç pay edilir, sulu kısımları tepsiye taşacak şekilde konur.
Yemek tekrar 190 derece fırına verilir. Yaklaşık 15 – 20 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis tabağına alınır, üzerine kıyılmış dereotu serpilir.
Ilık yada soğuk olarak sofraya getirilir.

Not: Kabak bayıldı, kabakların kabuğu soyulmadan da hazırlanabilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1321 | Adı: Kabak Bayıldı | İndirme tarihi: 19.03.2024 - 10:18