



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 orba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
zeri için;
6 – 7 dal dereotu

- # Kabaklar yıkanır, kabukları kazınır. Uzunlamasına ortadan ikiye kesilir. ay kaşığı yardımıyla orta kısımları oyulur. ıkan parçalar ince kıyılır, bir kenara konur.
- # Oyulmuş kabaklar yağlanmış tepsiye dizilir. zerine fırçayla zeytinyağı sürülür. Tepsi 200 derece fırına verilir, kabaklar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Bu arada i malzemesi hazırlanır. Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca yarım daire şeklinde doğranmış kuru soğanlar atılır.
- # Soğan şeffaşlaşınca ince kıyılmış sarımsak eklenir, 5 dakika sonra rendelenmiş domates katılır.
- # Domates salamsı bir kıvam alınca oyulan kabak ileri, tuz ve toz şeker ilave edilir. Kabak içi yumuşayana kadar pişirilir.
- # Daha sonra kabaklar fırından çıkarılır. Oyuk kısımlara hazırlanan i 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.