



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EGE FIRIN KABAK

6 adet orta boy kabak
1/2 su bardağı beyaz peynir (rendelenmiş)
1/2 demet dereotu (ince kıyılmış)
Beşamel sos:
2 tatlı kaşığı margarin
2 tatlı kaşığı un
1 su bardağı süt
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

Sos için; margarini eritin, unu katıp, sararıncaya kadar karıştırarak kavurun. Üzerine sütü, tuz ve karabiberi ekleyip pişirin ve ocaktan alın. Kabakların dışını kazıyıp, üzerinden ince ve uzun bir kapak çekip, çıkarın. Kaynayan tuzlu suda 10 dakika kadar haşlayın. Yumuşayan kabakları sudan çıkardıktan sonra kaşık yardımıyla içlerini boşaltın. Beyaz peynir ve dereotuyla kabak içlerini karıştırıp, kabağın içini doldurun. Yağlanmış fırın kabına kabakları yerleştirip, üzerine beşamel sosu döküp, varsa bir miktar rende kaşar ve kırmızı pul biberle lezzetlendirip, 175 dereceli fırında 15 dakika pişirin ve servise sunun.