



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FINDA BEŞAMEL SOSLU KABAK

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
1 su bardağı süt
2 adet domates
1 KG Kabak
200 gr Yağsız Kıyma
Biraz karabiber
Aldığı kadar Beşamel Sos Malzemesi
3 Dal Dereotu
1 kahve fincanı un
1 adet soğan
1 Kahve Fincanı Kaşar Peyniri Rendesi
Diş Sarmısak
Biraz tuz
2 Çorba Kaşığı Tereyağı

Soğanları ince ince doğrayın.Margarini tavada eritip soğanları pembeleşinceye kadar kavurun.Kıymayı ilave edin.Tuz ve karabiber serpip kıyma suyunu çekinceye kadar pişirin.Domateslerin kabuklarını kesip küçük küpler halinde doğrayın.Domatesler suyunu çekinceye kadar pişirin.kabakları temizleyip dörde bölün.Kaynar tuzlu suda haşlayıp süzün.Haşlanmış kabakları fırın tepsisine yerleştirin.Üzerine hazırladığımız kıymalı harcı yayın.başka bir kapta tereyağını eritip unla kavurun.Sütü azar azar ilave edip karıştırın.Muhallebi kıvamına gelince ateşten alın.Sosu kıymalı harcın üzerine boşaltın.Rendelenmiş kaşar peyniri serpin.Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15-20 dk pişirin.Dereotuyla süsleyip servis edebilirsiniz.