



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## FIRINDA JAMBONLU KABAK

3 adet kabak  
2 çorba kaşığı su  
1 su bardağı Tamek Doğranmış Domates  
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri  
1 su bardağı doğranmış jambon  
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu

Kabakları halka halka veya kibrit çöpü gibi doğrayın. Su ile birlikte 20 cm uzunluğunda bir kaba koyun, üzerini kapatın. Mikrodalga fırının yüksek derecesinde 6 dak. pişirin. Küp kesilmiş domatesleri bıçakla iyice küçültün. Domatesleri sıcak kabağın üzerine döküp karıştırın. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpiştirin. Jambon ve kıyılmış maydanozu da ilave edip, kapağını kapatın. Yüksek derecede 2 dak pişirip servis yapın. Not: Eğer mikrodalga fırınıınız yoksa yumuşayan kabakları bir fırın kabına alın. Aynı işlemleri yapın. Kaşar peyniri eriyene kadar pişirin ve servis tabağına alın.