



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİLİ KABAK GRATEN

Malzeme

4 adet kabak
200 gr. hindi eti
1 adet soğan
1 diş sarımsak
50 gr. yeşil biber
100 gr. İçim Kaşar Peyniri (Rendelenmiş)
1 dal taze biberiye
1 çay bardağı Bizim Mısır Yağı
Bir tutam maydanoz
3 yemek kaşığı Bizim Mutfak Un
1 su bardağı İçim Süt
1 adet haşlanmış havuç
Bir tutam Bizim Mutfak Lezzet Tuzu
1 lt. haşlama suyu

Hazırlanışı

Kabaklar ortadan ikiye bölünerek içleri alınır ve haşlanır.
Hindi eti mini kuşbaşı doğranır.
Etler, biber, soğan, sarımsak ve küp doğranmış havuç ile sote edilir ve tuz ile tatlandırılır.
Un ve sıvıyağ beraber kavrulur. Süt ilavesiyle beşamel sos hazırlanır ve lezzet tuzu ile tatlandırılır.
Hindili karışım kabak içerisine konulduktan sonra üzeri beşamel sosla kaplanır.
Rendelenmiş kaşarla kapatılıp, üzeri kızarıncaya dek kızgın fırında pişirilir.