



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİLİ KABAK SANDALI

<https://yemek.name>

4 adet kabak
3 dilim hindi bonfile
1 su bardağı yağsız süt
4 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri
1 yemek kaşığı un (tepeleme)
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Kabakları soyun, sıcak suda 15 dakika haşlayın.

Haşlanan kabakları ortadan ikiye bölün, bir tatlı kaşığı yardımıyla çekirdekli kısımlarını çıkartın.

1 çorba kaşığı zeytinyağı eklediğiniz bir tavada, küçük kuşbaşılar halinde doğradığınız hindi bonfileleri pişirin.

Haşlanmış kabakların ortalarına hindi etlerini koyun.

Küçük bir tencereye 1 çorba kaşığı zeytinyağını ekleyin, üzerine 1 çorba kaşığı dolusu unu ilave edin, un pembeleşinceye kadar kavurun.

Unun kokusu gidince 1 su bardağı yağsız sütü, tuz ve karabiberi ekleyin, muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin, karışım topaklanırsa blendardan geçirin.

Hindi etli kabakların üzerine beşamel sosdan ekleyin.

Kaşar peynirini ilave ederek önceden ısıtılmış fırında kabakların üzeri kızarıncaya kadar pişirin.

