



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK BEĞENDİLİ TAVUK SOTE

2 tane kabak  
2 parça tavuk göğsü  
2 tane domates  
3 tane biber biber  
1 tane kuru soğan  
2 dis sarımsak  
2 çorba kaşığı un  
1 su bardağı sut  
4 yemek kaşığı margarin  
1 tutam tuz

Tavuk göğsünü küçük parçalar halinde kesiyoruz. Kuru soğanı, sarımsağı soyup ince ince doğruyoruz. Tencereye sana yağ koyup soğanı ve sarımsağı ilave ediyoruz, kavurma işlemine başlıyoruz. Üzerine tavuk etlerini alarak kavurma işlemine devam ediyoruz, hemen ardından biberi, domatesi doğrayıp ilave ediyoruz, üzerine tuzunu, karabiberini, az su ilave edip kısık ateşte pişiriyoruz. Kabakları yıkayıp rendeleyip tencereye alıyoruz. Yumuşayana kadar kısık ateşte pişiriyoruz. Ayrı bir tencereye margarin dokuyoruz, un ilave edip 5 dakika kavuruyoruz. Diğer tarafta pişmiş olan kabakları unun üzerine alıp,karıştırıyoruz. Un ve kabak karışınca sütü ilave ediyoruz, kaynayana kadar karıştırıyoruz, kaynamaya başlayınca rendelenmiş kasar peynirini ilave ediyoruz. Bu aşamada kıvamını kontrol ediyoruz,eğer koyu olmuşsa üzerine sıcak sut veya sıcak su ilave edip kıvamını ayarlıyoruz. Tuzunu ilave ediyoruz, isteğe bağlı olarak muskat cevizi rendeliyoruz. Servis tabaklarına kabak beğendiği koyuyoruz,üzerine tavuk sotesini de koyuyoruz, servise sunuyoruz.