



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SANDAL SEFASI

5 adet kabak  
1 adet kuru soğan  
Yarım çay bardağı sıvı yağ  
300 gr kıyma  
1 yemek kaşığı salça  
Biraz maydanoz  
1 kase kaşar peyniri rendesi  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı pul biber  
3 yemek kaşığı margarin

Kabaklarınızı yıkayıp ortadan ikiye bölün ve içlerini oyarak biraz haşlayın. Ardından fırın kabına ya da borcama dizin.

Kıymalı harç için sıvıyağı tencereye koyup kızdırın üzerine küp küp doğranan soğanları ekleyerek hafif kavurun ve kıymayı ekleyin güzelce pişirin. Sırasıyla salça ve baharatlarını ilave edin. Son olarak maydanozu da ufak ufak doğrayıp harcınıza ekleyin ve altını kapatın.

Harcınızı kabaklarınızın üzerine paylaşın, fırın kabınıza ya da borcamınıza birazcık su ilave edin fırında 200 derecede pişirin.

Yemeğiniz iyice pişince üzerine rendelediğiniz kaşar peynirleri de koyarak fırının sıcaklığında biraz daha bekleterek servis yapın.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 23.09.2022