



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SANDAL SEFASI

300 gr. kıyma
1 adet domates
4 adet kabak
2 adet sivri biber
1 su bardağı süt
2 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı kaşar peyniri
2 çorba kaşığı sıvıyağ
6 diş sarımsak
2 su bardağı su
Tuz

Tavaya 2 çorba kaşığı sıvıyağı dökün ve 300 gr. kıymayı tavaya koyun ve kıymayı karıştırarak orta ateşte kavurun. Bu sırada 2 adet sivribiberi halka halka doğrayın. Doğradığınız biberleri kıymaların üzerine koyun. 6 diş sarımsağı ince ince kıyın ve tavaya ekleyin. 1 adet domatesi küçük küpler halinde kesin ve tavaya ekleyip karıştırın. Yeterince tuz koyun. 2 çorba kaşığı salçayı tavaya ekleyip iyice karıştırın. 1 su bardağı sıcak suyu dökün ve 5 dakika orta ateşte kaynamaya bırakın. Ayrı bir çukur kaba 1 su bardağı su dökün. 4 adet kabağı ikiye bölün ve kabakların alt kabuğunu kesin, içlerini kaşıkla oyun. Çukur kaba kaynayan suyun içine kabakları göbekleri yukarıya bakacak şekilde koyun ve 1-2 dakika haşlayın. Haşlanan kabakları alıp borcama koyun. Kabakların göbeğini yeterince kıyma içi ile doldurun. Kıymanın sosunu bir kenara ayırın. Sos hazırlığı: Ayrı çukur bir kaba 2 çorba kaşığı tereyağını kaba koyun ve eritin. 2 çorba kaşığı unu yavaş yavaş karıştırarak kaba ekleyin. Üzerine yeterince tuzu serpin. 1 su bardağı süt ve ardından suyu yavaş yavaş karıştırarak dökün. Sos kıvamına gelene kadar 3 dakika çırpmaya devam edin. Hazırladığınız sosu kıymaların üzerine kaşıkla yayın. Üzerlerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin ve kıymadan kalan sosu da borcamın kenarlarından dökün. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 10-15 dakika pişirin.