



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU KABAK KAYIĞI

150 Gr Sana Klasik
1 Çay Kaşığı tuz, karabiber
1 Adet kuru soğan
1 Su Bardağı süt
250 gr kıyma
6 Adet büyük boy kabak
2 Yemek Kaşığı un

Kabakların uçlarını kestikten sonra uzunlamasına ikiye bölün, orta kısımlarını tatlı kaşığı ile oyun ve kayık şeklini verin. Yumuşaması için suda haşlayın. Bir tavada soğan ve kıymayı kavurun, tuzunu, karabiberini ilave edin. Haşlanan kabakların ortasına kıymalı harçtan koyun ve fırın tepsisine yerleştirin. 2 kaşık margarin ile unu kavurun azar azar sütü ilave edin kıvama geldiğinde beşamel sosu kayık kabaklarının üzerine dökün. Fırına verin ve kızarana kadar pişirin.