



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BEŞAMEL SOSLU KABAK

### MALZEMELER

1 Kg Kabak  
200 gr Yagsız Kıyma  
1 Adet Sogan  
3 Çorba Kasığı Margarin  
2 Adet Domates  
2 Dis Sarmisak  
3 Dal Dereotu  
Tuz, Karabiber  
Besamel Sos Malzemesi  
1 Kahve Fincanı Un  
2 Çorba Kasığı Tereyağı  
1.5 Su Bardağı Süt  
1 Kahve Fincanı Kasar Peyniri Rendesi  
Tuz

### YAPILIŞ TARİFİ

Soganları ince doğrayın. Margarinı tavada eritip soğanları pembelesinceye kadar kavurun. Kıymayı ilave edin.

Tuz ve karabiber serpip kıyma suyunu çekinceye kadar pisirin.

Domateslerin kabuklarını soyup küçük küpler halinde soğrayın. İnce kıyılmış sarmisaklarla birlikte kıymaya ilave edin. Domatesler suyunu çekinceye kadar pisirin.

Kabakları temizleyip dörde bölün. Kaynar tuzlu suda haşlayıp süzün.

Haslanmış kabakları fırın kabına yerleştirin. Üzerine hazırladığınız kıymalı harcı yayın.

Baska bir kaptaki tereyağını eritip unu kavurun. Sütü azar azar ilave edip karıştırarak pisirin. Tuzunu ekleyin.

Muhallebi kıvamına gelince atesten alın. Sosu kıymalı harcın üzerine bosaltın. Rendelenmiş kasar peyniri serpin.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarıncaya kadar 15-20 dak. Pisirin.

Dereotuyla süsleyip sıcak servis yapın.