



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU KABAK SANDAL

5 tane kabak
1 kâse dolusu tavuk kıyması
2 tane çarliston biber
1 tane kırmızı biber
2 adet domates
2 tane soğan
1 diş sarımsak
Tuz
Kimyon
Kekik
Pul biber
Kırmızı tatlı biber
Karabiber
Yarım yemek kaşığı salça
Üzerine Beşamel Sos için:
2 yemek kaşığı tereyağı
1, 5 yemek kaşığı un
1, 5 su bardağından biraz fazla süt
Tuz
Karabiber
En üstü için:
Rendelenmiş kaşar peynir
Sos için:
1 yemek kaşığı salçayı
1 su bardağı sıcak su

Öncelikle tavuk kıymalı iç harcımızı hazırlayalım. Soğanı doğrayıp hafif tavada kavuralım. Tavuk kıymasını içerisine atalım.

Tamamen kavrulduktan sonra biberi atalım.

Ardından domates, salça ve sarımsağı atalım.

Pişince hepsi altını kapatalım. Kabaklarımızı yıkayıp ortadan ikiye bölelim.

İçlerini oyup kızartalım.

İçlerini oyduğumuz kabaklara tavuklu iç harçtan koyalım.

Beşamel sosu yapalım tavada tereyağını eritip unu kokusu çıkana kadar kavurduktan sonra topaklanmaması için sütü azar azar ekleyelim. Çırpıcıyla karıştırarak (topaklanmaması için) pişirelim.

Kabakları fırın tepsine dizelim. Üzerine önce beşamel sostan dökelim ardından kaşar rendesi ekleyelim.

1 yemek kaşığı salça ve sıcak suyu karıştırıp özdeştirelim. Fırın tepsinin içerisine bu sosu dökelim. Önceden ısıttığımız fırında üzeri kızarana kadar fırında pişirin.

Sıcak bir şekilde servis edin.

