



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DARDANEL TONLU KABAK TEKNELERİ

- 1 adet Akdeniz Mucizesi Zeytinyađlı Dardanel Ton
- 1 adet kabak
- 1 adet portakal suyu ve kabuđu
- 1 kereviz sapı
- Yarım kırmızı soğan
- Yarım demet dereotu
- Yarım su bardağı beyaz peynir
- Zeytinyađı
- Tuz
- Karabiber

Kabakları ikiye bölün ve etli kısmı bir kaşık yardımıyla çıkartın. Kabakların içine tuz, karabiber ve zeytinyağı sürerek 5 dk fırınlayın. Bir kabin içine Akdeniz Mucizesi Zeytinyağlı Dardanel Ton, kabağın etli kısmı, soğan, kereviz sapı, beyaz peynir, portakal suyu ve kabuğu, dereotu, zeytinyağı, tuz ve karabiber ekleyip iyice karıştırın. Kabak çanaklarının içini hazırladığınız harç ile doldurun, 180 derecelik fırında peynir kızarana kadar pişirin, sıcak servis yapın.

