



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KABAK YARIK

6 adet orta boy kabak  
300 gr kuzu kuşbaşı  
1 adet kuru soğan  
2 adet domates  
2 adet sivri biber  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı tuz  
Kızartmak için sıvıyağ  
Üzeri için:  
1 su bardağı rendelenmiş taze kaşar

Kabaklar soyulur ve bütün olarak kızartılır. Diğer yanda tereyağı tencereye atılır, orta ateşte eriyince ince kıyılmış soğan atılır ve pembeleştirilir. Üzerine ince kıyılmış biber ve et eklenir. Et suyunu bırakıp çekene dek kavrulur. Sonra rende domates ve tuz ilave edilir. 5 dakika sonra ateşten alınır. Kabaklar fırın kabına dizilir. Ortası bıçakla yarılr ve genişletilir. Hazırlanan etli harç kabaklara paylaşılır. Üzerlerine kaşar serpilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Kaşarlar pembeleşene kadar pişirilir.