



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BEŞAMEL SOSLU KABAK

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

6 adet kabak
2 adet rendelenmiş soğan
4 yemek kaşığı sıvı yağ
2 adet rendelenmiş havuç
3 adet domates
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz, karabiber
1 su bardağı su
1 su bardağı rendelenmiş kaşar
Beşamel sos için:
3 su bardağı süt
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı

Teflon tavada rendelenmiş soğanı sıvı yağ ile kavurun. Havucu ekleyip 5 dakika daha kavurun. Doğranmış domates, salça, tuz ve karabiberi ekleyip pişirmeye devam edin. Halka halka doğranmış kabakları ve 1 bardak su ekleyip, kapağını kapatın. Kabaklar hafif yumuşayınca kadar pişirin. Beşamel sos için süt, un ve yağı ekleyip kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Fırın kabına kabaklı karışımı dökün ve yayın. üzerine beşamel sosu gerdiren. 180 derecede üstü kızarıncaya kadar pişirin. Fırından çıkarmadan 5 dakika önce kaşar peyniri rendesini serpip, tekrar fırına verin. Kaşar eriyip, kızarıncaya yemeğiniz hazır olacaktır.

