



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA BEŞAMEL SOSLU KABAK

1 Kg Kabak
200 gr Yağsız Kıyma
1 Adet Soğan
3 Çorba Kaşığı Margarin
2 Adet Domates
2 Diş Sarımsak
3 Dal Dereotu
Tuz
Karabiber
Beşamel Sos için:
1 Kahve Fincanı Un
2 Çorba Kaşığı Tereyağı
1.5 Su Bardağı Süt
1 Kahve Fincanı Kaşar Peyniri Rendesı
Tuz

Soğanları ince doğrayın. Margarini tavada eritip soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Kıymayı ilave edin. Tuz ve karabiber serpip kıyma suyunu çekinceye kadar pişirin. Domateslerin kabuklarını soyup küçük küpler halinde doğrayın. İnce kıyılmış sarımsaklarla birlikte kıymaya ilave edin. Domatesler suyunu çekinceye kadar pişirin. Kabakları temizleyip dörde bölün. Kaynar tuzlu suda haşlayıp süzün. Haşlanmış kabakları fırın kabına yerleştirin. Üzerine hazırladığınız kıymalı harcı yayın. Başka bir kaptaki tereyağını eritip unu kavurun. Sütü azar azar ilave edip karıştırarak pişirin. Tuzunu ekleyin. Muhallebi kıvamına gelince ateşten alın. Sosu kıymalı harcın üzerine boşaltın. Rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarıncaya kadar 15-20 dakika pişirin. Dereotuyla süsleyip sıcak servis yapın.

[ML® Fırında Kabak için tıklayın](#)
