



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMELLİ FIRINDA KABAK

5 adet kabak
2 orba kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı un
2 su bardađı süt
200 gram kıyma
1 sođan
2 diř sarımsak
2 kırmızıbiber
Yarım ay bardağı sıvı yağ
3 sivri biber
100 gram mantar

Öncelikle i malzemesini hazırlamak için sıvı yağ ve rendelenmiş soğanı, doğranmiş kıymayı kavurun. zerine biberleri kıyıp ekleyin. Mantarı da ekleyip karıştırarak 5 dakika kavurun. Diđer taraftan da sulu bir beşamel sos hazırlayın. Kabakların ilerini oyup iki parmak dilimleyin. Fırın kabına bir sıra dizip üzerine etli malzemeleri ilave edin. Tekrar aralarına beşamel sosu sürüp kat kat dizebilirsiniz. Ya da sadece üzerine döküp de hazırlanabilir. Biraz sütü fazla bir beşamel hazırlarsanız daha iyi pişecektir. Fırında 190 derecede 30 dakika pişirip çıkartın. Sıcak olarak servis yapın.