



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİLİ KABAK GRATEN

Malzeme:

- 2 adet kabak
- 100 gram hindi eti
- 1/2 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 adet sivri biber
- 1 çorba kaşığı kaşar peyniri
- 1,5 çorba kaşığı Teremyağ
- 1/2 çay kaşığı Tuz
- 1 çay bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı Bizim Mutfak Un
- 1 adet havuç
- 4 su bardağı su

Kabakları dikey ortadan ikiye kestikten sonra içlerini bir kaşıkla çıkartın. Kaynayan tuzlu suda 4 dakika haşlayın. Soğuk su içerisine çıkartıp soğutun. Bir tavada erittiğiniz Teremyağda sırasıyla ufak küpler şeklinde doğranmış sarımsak, soğan, biber, havuç ve kuşbaşı hindi eti ilave ederek soteleyin. Tuzunu ayarlayın. Kalan teremyağı başka bir tava içinde eritip unu yağda kavurun. Süt ve tuz ilave edip beşamel sos hazırlayın. Hindili karışımı kabakların içine paylaşın. Üzerine beşamel sos gezdirip kaşar peyniri rendesi serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Taze nane ile süsleyip sıcak olarak servis yapın. Aklınızda Bulunsun: Beşamelinizin daha sarı bir renge sahip olmasını istiyorsanız, içerisine yumurta sarısı ekleyip karıştırınız.