



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KABAK

6 kişilik

Gerekli malzeme:

8 eşit büyüklükte kabak

150 gr tavuk göğüs eti

400 gr ıspanak

1 su bardağı pirinç

6 kurutulmuş domates

100 gr beyazpeynir

45 gr margarin

2 çorba kaşığı sıcak su

4-5 dal taze kekik

Tuz, karabiber

Kabakların tepelerini kapak şeklinde kesip iç kısımlarını oyun. Kabakları tuzlu suda hafifçe haşlayıp süzün.

ıspanağı temizleyip kıyın. Kurutulmuş domatesleri küp küp doğrayın.

Beyazpeyniri ufalayın. Tavuk etini tuzlu suda yumuşayınca kadar haşlayıp süzün ve tel tel ayırın.

Margarinin yarısını teflon tavada eritip ıspanağı kavurun. Pirinci ekleyip karıştırarak kavurmaya devam edin.

Ocaktan alıp tavuk, peynir, tuz ve karabiberi ilave edin ve harmanlayın. ıspanaklı karışımı kabakların içine

paylaştırıp kapaklarını kapatın. Fırın tepsisine dizip kalan margarini ve 2 çorba kaşığı sıcak suyu ilave edin.

Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pişirin. Taze kekikle süsleyip sıcak servis yapın.