



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK GONDOL

Yarım kg orta boy kabak
250 gr kuşbaşı tavuk ya da kuşbaşı et
1 yemek kaşığı salça
1 paket beşamel sos
Bir miktar sıvıyağ
Bir miktar tuz
1 su bardağı karabiber
kaşar rendesi

Kabakları ortadan ikiye uzunlamasına düzgün bir şekilde kesin. Ortalarını ufak bir kaşık yardımıyla oyun. (Oyduktan sonra artan kabak içini atmayıp, iç harcında kullanabilirsiniz.) Kabakları yumuşayana kadar tuzlu suda haşlayın. Kabaklar haşlanırken tavuk etini salça ve oyduktan sonra artan kabak içiyle baharatları da ekleyerek soteleyin. Dilerseniz sarımsak ve dereotu da koyabilirsiniz. Biraz sotelendikten sonra çok az salça ilave edin. Kabaklar olduktan sonra fırın tepsisine dizin ve sotelediğimiz tavuğu karnıyarık misali kabaklara doldurun. En son beşamel sosunu üzerlerine dökün ve fırın tepsisine çok az salçalı ve az baharatlı su koyun. 180 derece fırında pişirin. Çıkarmaya yakın üzerine kaşar rendelerini serpin. Kaşarlar kızarınca çıkarın.