



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK GRATEN

1 kilo kabak
1 yemek kaşığı yağ
Biraz tuz
150 gr. yağsız kıyma
1 tane soğan
1 tane büyük domates
Biraz karabiber
2 kaşık yağ.

Çenterek doğradığınız soğanları, 2 kaşık yağda sararınca kadar kavurun. Sonra kıymayı, tuzu, karabiberi katın. Karıştırarak kıyma suyunu salıp tekrar çekinceye kadar pişirin. Kabukları soyulup küçük küçük doğranmış domatesi ilâve edin. Domates de piştikten sonra, kıymayı ateşten indirin ve bir kenara bırakın. Ayrı bir tencereye bolca su koyun. Biraz tuz atın. Kabuklarını soyup ayıkladığınız ve dörde bölerek hazırladığınız kabakları bu suyun içinde haşlayarak pişirin. Suyunu süzün. Kabakları tekrar tencereye alın. 1 yemek kaşığı yağı ve bir kenara bıraktığınız kıymaları ilâve edin. Kabakları bölmeden, hepsini karıştırdıktan sonra, kenarlı bir tepsiye yayarak döşeyin. Ayrı bir kaba 2 kaşık yağı koyun. Eriyince unu ilâve edin. Un sararınca kadar, orta hararetili ateşte karıştırarak kavurun. Biraz tuz koyun, karıştırarak sütü katın ve muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Sonra hazırlanan bu salçayı, tepsideki kabakların üstüne muntazam bir şekilde döküp yaym. Salçanın üstüne rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Kızgın fırında, peynir pembeleşinceye kadar 10 -15 dakika pişirin. Sonra muntazam bir şekilde tabağa alıp servis yapın.

[ML® Fırında Kabak için tıklayın](#)