



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK GRATİNE (FRANSA)

MALZEMELER

5 küçük boy kabak

350 ml (1 2/5 su bardağı) besamel sos

60 gr Parmesan veya kasar peyniri rendesi

HARCI İÇİN:

300 gr tavuk göğsü veya taze sebze (küçük parçalar halinde-dogranmış)

30 gr (2 çorba kasığı) Margarin

1/2 çay kasığı tuz

Karabiber

250 ml (1 su bardağı) domates sosu

YAPILIŞ TARİFİ

Kabakları kazıyın. Uçlarını kesip ortadan enlemesine iki parçaya ayırın. Bir çay kasığı ile ortadaki çekirdekli kısmı çıkartıp, atın.

Kabakları rahatça alacak büyüklükte bir tencereye yarıya kadar su koyup bir tasım kaynatın. Su kaynayınca tencerenin kapagını açın, kabakları 3-4 dakika kaynar suda haşlayın.

Delikli bir kevgirle tencereden alıp, soğuk suya tutarak süzdürün.

Kurulayıp, fırın tepsisine dizin. Bu arada harcı hazırlamak için, margarin bir tavada eritin. Tavuk ya da sebzeyi ilave edip, sık sık karıştırarak 3-4 dakika sote edin

Tuz ve biberini ilave edip tekrar karıştırın ve atesten alın. 2/5 su bardağı besameli ilave edip, tekrar karıştırın.

Morney sosu hazırlamak için kalan besamel sosu bir tencerede telle sık sık karıştırarak ısıtın. Tencereyi atesten alın. İçine parmesan veya kasar peyniri rendesinin yansini ilave edin. Birkez karıştırıp bir kenarda bırakın.

Haslanmış kabakların içini harçla doldurun. Morney sosu bir kasıkla kabakların üzerine dökün. Üzerlerine kalan parmesan ya da kasar peyniri rendesini serpistirin. Fırının üst katındaki salamandira yakın, içleri doldurulmuş kabakların olduğu tepsiyi, fırının en üst katına sürün.

Morney sos altın sarısı bir renk alıp yer yer kahverengilesmeye başlayınca tepsiyi fırından alıp, gratine kabakları önceden ısıtılmış tabaklara aktarip, domates sosla sıcak olarak servis yapın.