



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK LOKMASI

Malzemeler;

- 2 adet kabak
- 1 diş sarımsak
- 1 küçük kuru soğan
- 150 gr kadar mantar
- 1/2 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı un
- 1/2 çay bardağı kaşar rendesi
- üzerine serpmek için parmesan peyniri ve kuru nane

Yapılışı;

- İyice yıkadığınız kabakları 2,5- 3 cm genişliğinde kesin. İçlerini çay kaşığı ile dibine zarar vermeden oyun.
- Ufak ufak doğradığınız sarımsak ve soğanları 2 kaşık kadar zeytinyağında kavurun. Hafif pembeleşince mantarları ekleyin. Yüksek ateşde sürekli karıştırarak pişirin. Suyunu çekince ateşten alın.
- Sütün içine unu eleyin ve iyice karıştırın. (ben bu aşamada mantarları pişirdiğim tavada mantarları kenara çekerek, başamel sosunu pişiriyorum. Böylece ekstra yağ kullanmamış oluyorum. Bunu tv de yabancı bir ahçı yemek yaparken izlemiştim) Başamel sosu mantarlara karıştırın.
- Mantar biraz soğuduktan sonra kabaklara doldurun. Kabakların olduğu tencereye biraz yağ ve su ekleyerek altı kısık ateşde 20 dk kadar pişirin. (Tarifde direk fırına atın diyordu ama ben ocaktada pişirdim.)
- Daha sonra üzerlerine kaşar peniri rendesi ekleyerek, peynirler eriyene kadar fırında tutun.
- Hafif soğuduktan sonra parmesan peyniri ve nane serprek servis yapın..