



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK MUSAKKA OGRETEN

1 kilo kabak
3 çorba kaşığı tepeleme yağ
3 adet domates, soyulmuş, ince doğranmış
1 adet orta boy soğan, ince kıyılmış
250 gram az yağlı kıyma
1 su bardağı su
Tuz
4 adet sivribiber
Öğreten için sos:
500 gram süt (2,5 su bardağı)
50 gram un (1,5 kahve fincanı)
2 adet yumurta
150 gram rende gravyer (yoksa kaşar peyniri)

- 1) Yarım su bardağı su ile unu küçük bir kaba karıştırarak iyice eziniz. 10 dakika dinlendiriniz. (Eğer dinlendirmezseniz sos, çiklet gibi olur, söner.)
- 2) Sonra kalan sütü kaynatınız, bir çırpma teliyle karıştırarak unlu sütü süte yediriniz. 3 dakika karıştırarak kaynatıp ateşten alınız.
- 3) 2-3 dakika bekletip karıştırarak yumurtasını ve peynirini ilâve edip bekletiniz.
- 4) Kabakların kabuklarını bıçağın tersiyle kazıyıp yıkadıktan sonra tavla pulu gibi halka halka kesip küçük bir kuşhaneye koyunuz.
- 5) Yağın yarısını ve domatesleri koyup orta ateşte 10 dakika ağzı kapalı olarak buharlandırıp küçük bir tepsiye boşaltınız.
- 6) Bir tencereye kalan, yağı ve kıyılmış soğanı koyup 5 dakika ateşte kavurup kıymayı ilâve ediniz.
- 7) 5 dakika daha kavurduktan sonra suyunu ilâve edip 1 kere kaynatıp kapağın üzerine boşaltınız.
- 8) Tuz ve sivribiberini de ilâve ediniz.
- 9) Ağzı kapalı olarak ağır ateşte 25 dakika pişiriniz.
- 10) Tenceredekileri bir fırın tepsisine döküp muntazam yayınız, üzerine ogreten sosunu ilâve edip tamamen yayınız. Fırında 20 dakika daha pişirip kızartınız, sonra servis yapınız.