



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK OGRETEN

ADESE RESTAURANT Etlik/Ankara

2 adet dolmalık kabak  
100 gr konserve bezelye  
100 gr rendelenmiş kaşar peyniri  
50 gr beyaz peynir  
1 adet orta boy havuç  
1 tutam dereotu  
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
İnce doğranmış maydanoz ve domates  
karabiber  
Tuz  
Beşamel sos için malzemeler  
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
1 çorba kaşığı margarin  
1/2 çorba kaşığı tereyağı  
1 çorba kaşığı un  
1 litre süt  
4 adet yumurta sarısı  
1 çay bardağı su  
Tuz

Kabaklar uzunlamasına ortadan ikiye bölünür. Derin bir kaba su doldurulur, az miktar tuz atılıp su kaynatılır. Kaynayan suya önce küçük küçük doğranmış havuçlar konup haşlanır. Havuçlar haşlanınca kevgirle sudan çıkartılır. Daha sonra kabaklar haşlanır. Kabaklar da haşlandıktan sonra kevgirle sudan çıkartılır ve ortalarındaki çekirdekli kısım tatlı kaşığıyla oyulup çıkarılır. Bir tavaya ayçiçek yağı konur. Bezelye, havuç, ince doğranmış maydanoz ve dereotu bu yağda biraz sotelenir. Sotelendikten sonra ortaları oyulmuş kabakların içine doldurulur. Üzerine beyaz peynir ufalanır. Daha sonra beşamel sos dökülür. En üste de rendelenmiş kaşar peyniri serpilerek 180 dereceye ayarlanmış fırında üzerleri kızarmaya kadar pişirilir. Piştikten sonra sıcak olarak, domates dilimleri ve maydanozla süslenecek servis yapılır. Beşamel sosun yapılışı: Derince bir tencereye ayçiçek yağı ve margarin konularak kızdırılır. Kızdırılan yağın içerisine 1 çorba kaşığı un eklenir. Unun topaklaşmaması için çırpıcı yardımı ile sürekli karıştırılarak, pembeleşene dek orta ateşte kavrulur. Kavrulan una 1 çay bardağı su, 1 litre süt, 4 adet yumurta sarısı eklenir ve bir çırpıcı yardımı ile çırpılarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir.

[ML® Peynirli Kabak Ogreten için tıklayın](#)