



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK SANDAL

<https://migros.com.tr>

1 adet kabak
8 adet kiraz domates
100 gr. kıyma
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı pilavlık bulgur
1 adet soğan
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar
Tuz
Karabiber
Pul biber
Yarım demet dereotu

1. Bulgurun üzerini geçecek kadar su ekleyip yumuşayıncaya kadar haşlayın.
2. Suyunu süzüp bekletin.
3. Kabağı enine ortadan ikiye eksin ve kenarlarda 1 cm bırakarak içini çıkarın ve yumuşayıncaya kadar haşlayın.
4. Kıymayı 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile kavurun.
5. Tuz, karabiber, pul biber ve haşlanmış bulgur ekleyip soğumaya bırakın.
6. Soğanı yarım ay şeklinde doğrayıp zeytinyağı ile kavurun ve kıymaya ekleyin.
7. Rendelenmiş kaşar peyniri ilave edip karıştırın.
8. Karışımı kabakların içine doldurun.
9. Üzerlerine kiraz domatesler yerleştirip 200 dereceye ayarlanmış fırında 10 dakika pişirin.
10. Dereotu ile süsleyip sıcak servis yapın.

