



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK SANDAL SEFASI

5 adet orta boy kabak
250 gram kıyma
Sıvı yağ
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 adet domates
1 tatlı kaşığı biber salçası
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
Kaşar peynir rendesi
Beşamel sos için:
1 yemek kaşığı tepeleme un
1 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı ılık süt
Tuz

Kabakları iyice yıkayıp saplarını kesin.
Dikey olarak ortadan ikiye bölüp bir tatlı kaşığı ile içlerini oyun.
Bir tencerede su kaynatın. Kaynamış suya attığınız kabakları 8 dakika haşlayıp çıkarın ve tepsiyeye dizin.
Bir tavada kıymayı kavurmaya başlayın.
Suyunu çekince içine biraz sıvı yağ ekleyin.
Yemeklik doğradığınız soğanları da ekleyip kavurmaya devam edin.
Salçayı da ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun.
Rendelediğiniz sarımsak ve domatesleri de ilave ederek kıvamı koyulaşana kadar pişirin.
Tuzunu ve karabiberini de ekleyip altını kapatın.
Karışımı kabakların ortalarına bölüştürün.
Beşamel sos için tereyağını bir sos tenceresinde eritin.
İçine unu ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun.
Hafifçe pembeleşen una ılık sütü ekleyin ve topaklanmasını önlemek için hızlıca karıştırın.
Altını kısıp 2 dakika kadar sürekli karıştırarak pişirin. Sosunuz hazır.
Beşamel sosu kıymaların üzerine gezdirin.
Yarım çay bardağı kadar suyu tepsinin kenarından kabakların dibine dökün.
Fırını 200 dereceye ayarlayıp 10 dakika pişirin. Bu arada kaşarı rendeleyin.
10 dakikanın sonunda tepsiyi fırından çıkarıp rendelediğiniz kaşarı kabakların üzerine bölüştürün.
Tepsiyi yeniden fırına verin. Kaşarlar eriyip hafifçe kızarıncaya yemeğiniz servise hazırdır.



© lezzetler.com tarif no:144570 • adı:Kabak Sandal Sefası • gönderen:hamur abla • indirme tarihi:30.03.2025 - 15:08