



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK SANDAL

1 kabak  
8 kiraz domates  
100 gram kıyma  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
3 yemek kaşığı pilavlık bulgur  
1 soğan  
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri  
Tuz  
Karabiber  
Kırmızı pul biber  
Dereotu

Bulgurun üzerini geçecek kadar su ekleyip yumuşayıncaya kadar haşlayın. Suyunu süzüp bekletin. Kabağı enine ortadan ikiye eksin ve kenarlarda 1 santimetre bırakarak içini çıkarın ve yumuşayıncaya kadar haşlayın. Kıymayı 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile kavurun. Tuz, karabiber, pul biber ve haşlanmış bulgur ekleyip soğumaya bırakın.

Soğanı yarım ay şeklinde doğrayıp zeytinyağı ile kavurun ve kıymaya ekleyin. Rendelenmiş kaşar peyniri ilave edip karıştırın. Karışımı kabakların içine doldurun. Üzerlerine kiraz domatesler yerleştirip 200 dereceye ayarlanmış fırında 10 dakika pişirin.

Dereotu ile süsleyip sıcak servis yapın.

