



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK SANDAL

Fatih Belediyesi

2 adet yeşil kabak  
1 küçük baş soğan  
1 adet domates  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı salça  
1 tatlı kaşığı toz biber  
1 avuç kıyılmış maydanoz  
350 gr az yağlı kıyma  
Tuz  
Pulbiber  
Kekik  
Nane  
30 gr kaşar peynir

Kabakları 15-20 dakika kadar buharda yumuşatın.  
Yumuşadıktan sonra alıp boydan ikiye bölün.  
Çekirdek kısımlarını bir tatlı kaşığı yardımıyla çıkarın.  
Diğer yandan soğanı yemeklik doğrayıp zeytinyağı ile pembeleşene kadar pişirin. Kıymayı ekleyip kavurun.  
Üzerine salçayı ekleyin.  
Tuz ve baharatları ekleyip karıştırın.  
Kabağın çekirdek kısmını da ekleyip kısık ateşte pişirin.  
Domatesi de küp küp doğrayıp ekleyin  
Pişmeye yakın maydanozu katın.  
İç malzemeyi kabakların içine paylaşın.  
Üzerlerine kaşar rendesi gezdirin.  
Fırın tepsisine dizip fırına verin,  
180 derecede peynirler eriyip hafif kızarana kadar pişirin.

