



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK SANDAL

Emine Beder

5 adet orta boy kabak
200 gr yağsız kıyma
2 orta boy soğan
4-5 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
1 çorba kaşığı salça
3 orta boy domates
100 gram kaşar peyniri
4-5 sivri biber
Yarım çay bardağı sıvıyağ

Kabakların iki ucunu düz keselim. Kabuklarını kazıyalım. Ön ve arka yüzlerini düz keserek çıkaralım. Dikdörtgen şekil alan kabağın içini tatlı kaşığı yardımıyla çıkaralım. Tencerede kabakları çatlatmadan arkalı önlü çevirerek tuzsuz suda haşlayalım. Tencereden alıp fırın kabına dizelim. İçine tuz ve karabiber serpiştirelim. Ayrı bir tencerede soğanı pembeleşinceye kadar kavuralım. Üzerine kıymayı ekleyip 3 dakika daha kavuralım. 1 domatesi rendeleyip ekleyelim. Dövmüş sarımsak, yarım çorba kaşığı salça, tuz ve karabiberi de ekleyip karıştıralım. Kabakların içine bu malzemeyi dolduralım. Üzerine dilimlenmiş domatesleri ve kaşar peyniri dilimlerini yerleştirelim. 1 tatlı kaşığı salçaya tuzu da ekleyerek, 1 su bardağı su ile ezelim. Bu salça sosunu kabakların etrafına dökelim. Fırına sürelim. Kabakların üzerindeki kaşar peyniri eriyene dek pişirelim. Servis tabağına aldığımız kabakları biber ve domateslerle süsleyip servis yapalım.



Fotoğraf "sosyal" tarafından gönderildi. 14.06.2020