



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK SANDAL SEFASI

5 adet kabak  
300 gr. kıyma  
1 adet kuru soğan  
2 diş sarımsak  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet dereotu  
Tuz  
Karabiber  
Kimyon  
Kekik  
Nane  
Kırmızıbiber  
Yenibahar  
Beşamel Sos için:  
1,5 su bardağı süt  
1,5 yemek kaşığı un  
1 yemek kaşığı tereyağ  
1 çay bardağı kaşar rendesi  
1 çay kaşığı tuz  
Üzerine Salçalı Sos için:  
1 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı domates salça  
Bir tutam kekik  
Karabiber  
Tuz  
Kimyon  
Kırmızıbiber  
2 yemek kaşığı tereyağı

Kabaklarımızın dışını yıkadıktan sonra bıçakla sürterek soyun. Sonra da uzunlamasına ikiye keserek içini bir kaşıkla boşaltın. Bu arada büyük bir tencerede kaynamış su hazırlayın. Kaynayan suyun içine hazırladığınız kabakları koyun suyun seviyesi kabakları geçmesin. Ve 5 dakika kaynasın yarı diri kalsın. Haşlanan kabakları dikkatlice fırın tepsisine dizin ve üzerlerine dere otu serpin. Kenarda beklesin. Ayrı bir tavaya biraz yağ koyup yemeklik doğranmış soğanı pembeleşene kadar kavurun. Sonra minik minik çentilmiş 2 diş sarımsak ve 300 gr. kıymayı da ilave edip iyice kavurun. İçine tuz, karabiber, kimyon, kırmızı toz biber, yenibahar, kekik ve biraz da nane ilave edip karıştırın. Ateşden indirin. Hazırlanan bu kıymayı, kenarda bekleyen fırın tepsisindeki kabaklarımızın ortasına eşit şekilde paylaşın. Daha sonra kaşarlı beşamel sosumuz hazırlanır; Bir kaptaki yağ ile un biraz kavrulur, süt, tuz ilave edip ocakta kaynayana kadar karıştırılır. Kaynadıktan sonra altını kapatıp, kaşar rendesini ilave edin. Beşamel sosu kabakların üzerine eşit şekilde paylaşın ve salçalı sosunu ilave edip 200 C lik fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis edin, servis tabağına kabaktan koyduktan sonra yanına sosundan da koymayı unutmayın.



---

© lezzetler.com tarif no:134798 • adı:Kabak Sandal Sefası • gönderen:şen şef • indirme tarihi:20.09.2024 - 17:13