



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAKLI TAVUK MUS

4 adet kabak  
500 gr. tavuk kıyması  
2 adet yumurtanın akı  
1 çorba kaşığı hindistancevizi  
2 çay bardağı krema  
1 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz  
Karabiber  
Sos için:  
4 çorba kaşığı tereyağı  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı krema

Yumurta aklarını bir tutam tuzla çırpın, kıymaya azar azar katarak tahta kaşıkla karıştırın. Tuz, karabiber, hindistancevizi ve kremayı ekleyip buzdolabında 15 dakika dinlendirin. Derin bir kabı yağlayın, yağlı kağıt serip tekrar yağlayın. Kalıbın dibini ve yanlarını çok ince dilimlenmiş kabakla kaplayın. Tavuklu harcı koyup üzerini yağlı kağıtla kapatın. Kabı bir tepsiye yerleştirip kabın yarısına kadar su koyun. 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Doğranmış soğan ve sarımsağı soteleyin. Kremayı koyup kıvam alana kadar pişirin. Kabakların üzerine sosu dökün.