



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KASEDE KABAKLI VE KREMALI TAVUK

500 gr tavuk göğüs eti
4 adet kabak
25 gr margarin
2 yumurta
1 çorba kaşığı dolusu un
1 küçük kutu süt kreması
Tuz
Karabiber

Tavuk etlerini haşlayın. Tel tel ayırın veya bıçakla kıyın. Kabakları ince halkalar halinde dilimleyip kaynar tuzlu suda 2 dakika haşlayıp çıkarın. Yumurtaları 1 kaşık unla çırpın. Kremayı çırpılmış yumurta ve tavuk etlerini bir kaptaki birleştirin. Tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Bir kişilik ısıya dayanıklı kase ya da kalıpları yağlayıp kabak dilimleri ile dibini ve kenarlarını kaplayın, içlerine hazırladığınız tavuklu karışımı doldurup kaseleri fırın tepsisine dizin. Tepsinin içine sıcak su doldurun ve 180 derecede 25-30 dakika kadar pişirin. Kaseleri ters çevirerek kremalı tavukları çıkarın. Üzerini kıyılmış dere otu ile süsleyip servis yapın.