



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYIKTA TAVUK

2 adet kabak
1 parça tavuk göğüs
1 adet domates
1 adet yeşil biber
4 yemek kaşığı sıvı yağ
Rendelenmiş kaşar peyniri

Kabakları boyuna 2 parçaya ayırıp, bir kaşıkla içlerini oyup kayık biçimine getiriyoruz. Tavuk göğüslerini, küçük küpler halinde kesiyoruz, 2 kaşık yağ ile sote yapıyoruz. Biber ve domatesleri, küçük küçük doğrayıp, 2 kaşık yağ ile pişiriyoruz. Fırın tepsisine kabakları yerleştiriyoruz. Kabakların içlerine, sırasıyla, pişirdiğimiz tavukları, domatesli ve biberli harcı ve en üstüne de rendelenmiş kaşar peynirini ekleyip, 180 derecede fırında, üstü kızarana kadar pişiriyoruz