



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI KABAK GRATEN

Malzemesi:

1 kg kabak
2 çorba kaşığı margarin
8 bardak su
1 tatlı kaşığı tuz

Kıyması:

150 gr yağsız kıyma
2 soğan (büyük)
1 domates (orta)
2 çorba kaşığı margarin
1 tatlı kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber

Salçası:

3/4 kahve fincanı un
2 çorba kaşığı margarin
1,5 bardak süt
1 kahve fincanı rendelenmiş kaşar
1 tatlı kaşığı tuz

Bir kuşaneye yandaki ölçülere göre margarin ile küçük küçük doğranmış soğan konularak orta dereceli ısıdaki ateşte soğanlar ölünceye kadar kavrulur, sonra buna kıyma, tuz, karabiber ilâve edilir. Karıştırılarak kıymalar suyunu çekinceye kadar kavrulur, sonra bunlara kabukları ve çekirdekleri ayıklanmış, küçük doğranmış domates katılarak, domatesler suyunu çekinceye kadar pişirilir.

Bu iş bitince, kuşane ateşten indirilerek bir tarafa bırakılır. Bundan sonra bir tencereye ölçülere göre su ve tuz konularak üzeri kazınmış, ortalarından uzunluklarına doğru dörde bölünmüş ve ikiye parmak eninde doğranmış kabaklar ilâve edilerek tencerenin kapağı kapatılır ve 45 - 50 dakika pişirilir. Sonra kabaklar yumuşayınca iri delikli bir süzgeçten geçirilir, kabaklar yeniden tencereye konulur ve bunlara yağ ile pişirilen kıymalar katılır, iyice karıştırıldıktan sonra, hepsi tencereden alınarak bir tepsiye muntazam bir şekilde yayılarak döşenir.

Sonra bir kuşaneye ölçülere göre margarin ve un konularak karıştırılarak karıştırılarak kavrulur sonra buna süt ilâve edilir, tuz serpilir, muhallebi gibi oluncaya kadar karıştırılarak pişirilir. Bu salça, kabakların üzerine dökülerek yayılır. Salçanın üzerine de rendelenmiş kaşar peyniri serpilir ve tepsi kızgın fırına sürülerek 15 - 20 dakika pişirilir, servis yapılır.