



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI KABAK

1000 gr. kabak
40 gr. margarin (2 çorba kaşığı)
8 bardak su
1 tatlı kaşığı tuz
Kıyması:
150 gr. yağsız kıyma
200 gr. soğan (2 büyük)
150 gr. domates (1 orta)
40 gr. margarin (2 çorba kaşığı)
1 tatlı kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
Salçası:
35 gr. un (3/4 kahve fincanı)
40 gr. margarin (2 çorba kaşığı)
400 gr. süt (1+1/2 bardak)
25 gr. rende kaşar
1 tatlı kaşığı tuz

Bir kuşaneye, yukarıdaki ölçülere göre margarin ile küçük küçük doğranmış soğan konularak orta sıcaklıktaki ateşte soğanlar ölüncüye kadar kavrulur, sonra buna kıyma, tuz, karabiber ilâve edilir. Karıştırılarak kıymalar iyice suyunu çekinceye kadar kavrulur, sonra bunlara kabukları ve çekirdekleri ayıklanmış küçük 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 üzerleri kazanmış, ortalarından uzunluklarına doğru dörde bölünmüş ve ikişer parmak eninde doğranmış kabaklar ilâve edilerek tencerenin kapağı kapatılır ve 45 - 50 dakika pişirilir. Kabaklar yumu-şaymca iri delikli bir süzgeçten geçirilir, .kabaklar yeniden tencereye konulur ve bunlara yağ ile pişirilen 'kıymalar ilâve edilir, 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.