



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KUZU ETLİ KABAK FIRIN

### Malzeme

- 6 adet kabak
- 500 g kuzu kuşbaşı
- 3 yemek kaşığı Sana Kase
- 2 adet domates
- 2 adet sivri biber
- 1 adet kuru soğan
- Yarım demet dereotu
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı sirke
- 2 su bardağı et suyu
- Tuz ve karabiber
- Üzeri için:
- 1 su bardağı rendelenmiş peynir

### Hazırlanışı

Kabakların kabuklarını kazıyıp ortadan ikiye böldükten sonra dilimleyin.

Domatesleri rendeleyin.

Sivri biberlerin tohumlarını çıkarıp ince ince kıyınız.

Kuru soğanı piyazlık doğrayınız.

Dereotunu kıyınız .

Yayvan bir tencerede Sana Crème Bonjour'u kızdırıp,kızgın yağda kuzu kuşbaşlarına renk verdiriniz.

Etler renk alınca içine piyazlık doğranmış kuru soğanı,kıyılmış sivri biberi,şekeri,sirkeyi ilave edip,soğanlar pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Daha sonra içine tuz ve karabiber ve doğranmış kabakları ilave edip kavurunuz.

Kabaklar hafifçe yumuşamaya başladığında yemeği fırın tepsisine alınız.

Üzerine rendelenmiş domatesleri ve et suyunu döktükten sonra rendelenmiş peyniri ve kıyılmış dereotunu serpip, önceden 200 derece de ısıtılmış fırında 30?35 dak pişirip sıcak olarak servis ediniz.