



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LABNE SEFASI

Münevver Tatlıyigit

5-6 tane orta boy kabak

1/2 kg kıyma

1 adet orta boy soğan

tuz

kimyon

karabiber

toz biber

2 su bardağı süt

bir paket labne

bir çorba kaşığı un

1/2 çorba kaşığı tereyağı

Kabaklarımızı alacalı şekilde soyduktan sonra ortadan ikiye kesiyoruz.ortalarını hafifce oynuduktan sonra tuzlu suda çok dağılmıyacak şekilde haşlayıp,önceden yağlanmış fırın tepsimize diziyoruz.

İçi için soğanlarımızı ince ince kıyıp tavada hafif yağda pembeleşene kadar kavurup kıymalarımızı ilave ediyoruz.Soğanlarla kıymalar özleştikten sonra baharatlarımızı ilave edip ocaktan alıyoruz; kıymalı harcımızla kabaklarımızın içlerini dolduruyoruz.

Üzeri için;tereyağı süt, tuz, unu ilave edip beşamel sos hazırlıyoruz indirmeye yakın labnemizide ekliyoruz.Hazırladığımız bu sosla kabaklarımızın üstünü kapladıktan sonra üstleri kızarana dek fırında pişiriyoruz.

Not: Sade yemekten hoşlanmayanlar dilerlerse kabakları haşladıkları suyun bir kısmına bir kaşık birber salçası ilave edip bu soslada pişirebilirler.