



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ KABAK SANDALI

<https://www.aksam.com.tr>

2 küçük baş soğan
3 adet yeşil kabak
2 adet domates
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1,5 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı toz biber
1 avuç kıyılmış maydanoz
1 su bardağı kaşar rendesi
Tuz
Pul biber
Nane

Öncelikle kabakları 15-20 dakika kadar ezilmeyecek şekilde haşlayın ve ardından tencereden alıp boydan ikiye bölün.

Aynı karnıyarıktaki gibi çekirdek kısımlarını bir tatlı kaşığı yardımıyla çıkarın.

Diğer yandan soğanı yemeklik doğrayıp sıvı yağ ile kavurun ve salçayı da ilave ederek kavurmaya devam edin. Toz biberi ekleyip karıştırın.

Kabağın çekirdek kısmını da ekleyip kısık ateşte pişirin.

Domatesi de ufak doğrayıp ekleyin. Pişmeye yakın maydanozu ve baharatlarını ekleyip bir iki taşım daha kaynatıp ateşten alın.

İç malzemeyi kabakların içine paylaştırın ve üzerlerine kaşar rendesi gezdirin. Fırın tepsisine dizip fırına verin 180 derecede peynirler eriyip hafif kızarana kadar pişirin.

