



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİKNİK SOSLU KABAK TAVA

4 adet orta boy kabak

150 gram un

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 su bardağı rafine yağı

1 kahve fincanı soğuk süt

Sosu:

1 kahve fincanı rafine yağı

1 adet ince kıyılmış soğan

1 diş ince kıyılmış sarımsak

1 kahve fincanı sirke

5 adet iri domates

1 çay kaşığı toz hardal

2 kahve fincanı rendelenmiş beyaz peynir

1 bağ kıyılmış dereotu

Patlıcanı kızartmak için:

1 su bardağı rafine yağı

- 1) Küçük bir tencereye 1 kahve fincanı yağı koyup kızdırınız, soğanı, sarımsağı ilâve ederek 1 dakika kavurup sirkeyi ilâve ediniz.
 - 2) Sirke tamamen kayboluncaya kadar kaynatıp domatesini ve hardalını ilâve ediniz.
 - 3) Domateslerin bırakacağı suyu çekinceye kadar 10 dakika pişirip ateşten alınız. Beyaz peynirini ve dereotunu ilâve edip karıştırarak bekletiniz.
 - 4) Kabakların kabuklarını kazıyınız. İki ucunu kesip boyuna bıçak sırtı kalınlığında doğrayınız.
 - 5) Üzerine tuzu ve sütü ilâve edip karıştırınız.
 - 6) 30 dakika beklettikten sonra kabakları hiç sıklmadan una bulayıp tavada ızgın yağın içine atıp alt ve üstünü altın sarısı gibi kızartıp sosla birlikte servis yapınız.
-