



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇLİ KABAK PABUCAKİ

- 1 adet tavuk göğüs eti
- 3 adet kabak
- 2 yemek kaşığı margarin
- 1 tutam Karabiber
- 1 tutam Tuz
- Sos Malzemesi:
- 3 yemek kaşığı hazır çiğ krema
- 1 yemek kaşığı un
- 4 yemek kaşığı kaşar rendesi
- 1 demet Dereotu

Kazıyıp uzunlamasına ikiye böldüğünüz kabakları kaynayan tuzlu suda yumuşayana kadar haşlayıp, süzün. Kaşık yardımıyla çekirdekli kısımlarını çıkarın.

Tavuk göğüs etini kuşbaşı doğrayın, tencereye koyup ateşe oturtun. Tavuk, suyunu bırakıp çekene kadar bekleyin. Karabiber ve tuz ekleyip, 5 dakika soteleyin.

1 yemek kaşığı un, krema ve 1 su bardağı su koyup 5 dakika kaynatın. Fırın tepsisine kabakları dizip hazırladığınız soslu tavuğu kabakların ortalarına yerleştirin. 1 bardak su ekleyip 180 derecelik fırında 15 dakika pişirin.

