



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SULTAN KAYIĞI

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 2 Su Bardağı süt
- 1 Kutu konserve garnitür
- 1 Adet tavuk göğsü
- 1 Adet soğan
- 4 Adet SAKIZ KABAK
- 1 Çay Kaşığı pul biber
- 1 Çay Kaşığı KARABİBER
- 1 Yemek Kaşığı un
- 1 Su Bardağı kaşar rendesi
- 1 Çay Kaşığı tuz

Kabakların kabukları soyulup uzunlamasına ikiye bölünüp göbeklerini tatlı kaşığı yardımıyla oyuyoruz.bunları yağda kızartıyoruz. Ayrı bir tavada soğanı kuşbaşı doğranmış tavuk ile kavuruyoruz. Garnitürü ekleyip, kızarmış kabakların içerisini bu malzeme ile dolduruyoruz. Bir taraftan da beşamel sosu hazırlayalım. Margarini eritip içene unu ekleyip daha sonra yavaş yavaş sütü ilave edip kaynayınca ocaktan alalım. Bu sosu içini doldurduğumuz kabakların üzerine gezdiriyoruz.üzerine kaşar koyup fırına veriyoruz. 200 derecede üzeri kızarana kadar fırında tut. Arzu edildiği taktirde beşamel sos ve kaşar ialve edilmeden ateşte biraz pişirilip sonra fırınlanabilir.