



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ KABAK

1 kg kabak
3/4 kahve fincanı un
1,5 bardak süt
1 kahve fincanı kaşar rendesi
4 çorba kaşığı margarin
1 soğan (büyük)
8 bardak su
150 gr yağsız kıyma
2 çorba kaşığı margarin
tuz
karabiber
1 domates veya 1/2 kahve fincanı salça

Bir tencereye 2 çorba kaşığı (silme) margarinle rendelenmiş soğan koyulur ve ölçünceye kadar kavrulur. Sonra kıyma, tuz ve biber ilâve edilir. Kıyma, saldığı suyu çekinceye kadar pişirilir. Arada bir karıştırmayı da ihmal etmemelidir. Sonra kabuklan soyulup ufak ufak doğranmış domatesler, ya da salça ilâve edilir. Suyunu çekene kadar pişirilip tencere ocaktan indirilir.

öte yandan bir başka tencereye su ve biraz da tuz koyulur. Sonra da uzunlamasına dörde bölünüp çekirdekleri çıkartılır ve 2 - 3 cm boyunda doğranmış kabaklar ilâve edilir. Kabaklar yumuşayınca kadar 50 - 60 dakika harlı ateşte haşlanıp indirilir. Suları süzdürüldükten sonra tencereye 2 çorba kaşığı (silme) sofr margarinini, önceden pişirilmiş kıymalar ilâve edilir. Hepsini karıştırdıktan sonra bu orta boy bir tepsiye düzgünce yayılarak döşenir.

Sonra da bir tencereye sofr margarininin kalan 2 çorba kaşığı (silme) ve un koyulup 2 - 3 dakika kavrulduktan sonra süt ve biraz da tuz ilâve edilir. Muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştıra karıştıra pişirilir. Koyulaşınca da tepsideki kabakların üzerine dökülüp iyice yayılır, kabakların üstünü kaplaması sağlanır. Onun üzerine de rendelenmiş kaşar peyniri serpilip tepsi kızgın fırına koyulur. Peynirler pembeleşinceye kadar 18-20 dakika pişirilip çıkarılır ve sıcak sıcak servis yapılır.