



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KABAK GANDOLU

25 gr yağ
3 adet kabak
25 gr kaşar rendesi
2 adet domates
1 adet soğan
1 adet kırmızı biber
3 adet Yeşil biber
300 gr tavuk göğsü
1 tutam kekik
1 çay kaşığı Tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı pulbiber

Tavukları tencerede kaynatın ve yağda kızartın.

Soğanları ekleyin devam edin.

Biberlerimizi ve baharatlarımızda ekleyip biraz daha kavuruyoruz.

Domateslerimizi de katıp 10 dakika sonra kapatıyoruz.

Kabaklarımızın üstünü temizleyip uzunlamasına ortadan ikiye kesiyoruz.

Kabakların içlerini kaşık yardımıyla dikkatlice oyuyoruz. İçine Tavuklu harcımızdan koyuyoruz.

170 derecelik fırında 15 dakika pişiriyoruz.

