



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KABAK GRATEN

4 Adet Kabak
250 g Tavuk Göğüs Eti
1 Adet Sivribiber
1 Adet Havuç
1 Adet Soğan
1 Diş Sarımsak
100 g Rendelenmiş Süttaş Taze Kaşar
1 Yemek Kaşığı Süttaş Tereyağı
1 Su Bardağı Süttaş Süt
2 Tatlı Kaşığı Un
1 Çay Kaşığı Tuz

Kabağı ortadan ikiye kesin, sonra içini alarak tuzlu kaynayan suda 4 dakika kadar haşlayın. Sonra soğuk su içerisine çıkartarak soğutun. Tavuk eti, biber, soğan, sarımsak ve havuçları ufak küpler şeklinde doğrayın. Yarım yemek kaşığı Süttaş Tereyağını bir tava içerisinde eritin. Sırasıyla sarımsak, soğan, biber, havuç ve tavuk etini ilave ederek soteleyip tuz ilavesi ile tatlandırın. Geri kalan tereyağını bir tencere içerisine alıp erittikten sonra un ilave edip kavurun. İçerisine süt ve tuz ilave ederek karıştırıp beşamel sos hazırlayın. Tavuklu karışımı kabak içerisine koyduktan sonra üzerine beşamel sosu ilave edip rendelenmiş Süttaş Taze Kaşar ile kaplayın. 180°C'lik fırında 10 dakika kadar üzeri kızarıncaya dek pişirin. Daha sonra servis tabağına alarak servis edin.

Not: Beşamelinizin daha sarı bir renge sahip olmasını istiyorsanız içerisine yumurta sarısı ekleyip karıştırın.

