



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KABAK OGRATEN

1 kilo kabak
1/2 pişmiş tavuk
1 bardak süt
25 gr. Un
30 gr. kaşar peyniri
2 çorba kaşığı tereyağı
1 fiske hindistancevizi

Kabakların üstlerini kazıyınız, yıkayınız uzunlamasına ikiye bölünüz.

Bıçakla kabakların ortasındaki çekirdeklerini çıkarınız haşlayınız.

Haşlandıktan sonra temiz bir peçete ile nemini alınız.

Diğer bir kaptaki temizlenmiş yıkanmış pişmiş tavuğu Payreks cam tabağa tavuk etlerini yerleştiriniz, aralarına pişmiş kabakları doğrayarak koyunuz.

Üzerine hindistancevizli hazırlanan beşamel salçasını dökünüz, kaşar peyniri serpiniz.

Bir çorba kaşığı tereyağını küçük parçalara bölünüz ve üzerine koyunuz.

Sıcak fırında üst ateş vererek gratine ediniz.

Tabağı ile beraber servise alınız.