



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI PEYNİRLİ KABAK SEFASI

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

3 adet orta boy kabak  
1 fincan beyaz peynir  
3 adet domates  
1 tutam maydanoz  
Rendelenmiş kaşar peynir  
Tuz  
Sıvıyağ  
Su

Orta boy kabakları kabak çiçeği ile çiziyoruz. Her kabağı iri iri doğruyoruz. Doğradıktan sonra bir tarafını oyuyoruz, kaynayan suyun içine kabakları bırakıyoruz.3-4 dakika haşlıyoruz. Haşlanan kabakları fırın kabına alıyoruz. Diğer taraftan kabuğu soyulmuş küp küp doğranmış 1 domates, beyaz peynir, maydanoz, fesleğen, tuz, az miktarda yağ ilave edip karıştırıyoruz. Bu harcı kabakların içine dolduruyoruz. İstenirse üzerine rendelenmiş kaşar peyniri koyabiliriz. 180 derecede 5-10 dakika fırında pişiriyoruz. Diğer taraftan kalan domatesleri rendeleyip tavanın içerisine alıyoruz. Sarımsakla birlikte kaynatıyoruz. Tuz, karabiber ilave edip servis tabağına yayıyoruz. Pişen kabakları sosun üzerine koyup servis ediyoruz.

