



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevezı Lezzetler Mutluluklar Diler

KABAK GONDOLU



1 kg. küçük boy sakız kabağı
Yarım kg. kemiksiz tavuk eti
1 Adet orta boy kuru soğan
1 Adet orta boy domates
2 Adet sivri biber
1 Tatlı kaşığı toz kırmızı biber
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuz
1 ay bardağı zeytinyağı
1 Su bardağı rende kaşar

- # Zeytinyağı tencereye konur, kızınca yemeklik doğranmış kuru soğan eklenir.
- # Soğan yumuşayınca kuşbaşı doğranmış tavuk eti katılır, orta ateşte suyunu salıp çekinceye kadar pişirilir.
- # zerine önce ince doğranmış sivri biber sonra rendelenmiş domates ilave edilir.
- # Kırmızı toz biber, karabiber, tuz eklenir, 5 dakika sonra ocaktan alınır.
- # Pişen tavuklu harç bir süzgece çıkarılır, szlen suyu teflon tencereye aktarılır.
- # Kabaklar yıkanır, kabukları kazınır, içine tavuk harcının szlmş suyu olan tencereye konur, kapağı kapatılır.
- # Kısık ateşte tencerenin kapağı açılmadan arada bir tencereyi sallayarak kabaklar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Yumuşayan kabaklar, karnıyarık yapımında olduğu gibi dikey olarak az keserek açılır.
- # Kesiğe hazırlanan tavuklu harç konur. Aynı tencereye tek sıra halinde bütün kabak gondolları dizilir. zerine 1 su bardağı sıcak su gezdirilir.
- # Orta ateşte 15 - 20 dakika piştikten sonra kabak gondollarının üzerine rende kaşar konur.
- # Kaşar eriyene kadar bir süre daha kapalı pişirilir. Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Kabaklar, haşlama yerine kızartarak da kabak gondolları hazırlanabilir.