



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütəvazi Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Pendirli Balqabaq Ogrətən

Peynirli Kabak Ogrəten



4 Ədəd dolmalıq balqabaq
250 qr. Rəndə ağ pendir
2 Yemək qaşığı marqarin
Yarım litr süd
1 Yemək qaşığı dolusu un
200 qr. Kaşar pendir
1 Çay qaşığı qara bibər
1 Çay qaşığı duz
1 Ədəd yumurta
3-4 Dal dərə otu

- # Balqabaqlar uzunnamasına ikiyə kəsilir.
- # Kəsik balqabaqların içi bir az oyulur.
- # Bir miqdar suda balqabaqlar yarım xaşlanır.
- # Digər tərəfdən yağ un qovrulur, üzərinə yavaş yavaş süd əlavə olunur, puding şəklinə gəlincə ağır (yavaş) atə.dən alınır. Beləcə beşəməl sous hazırlanmış olur.
- # Sous soyuyunca içinə 1 ədəd yumurta qırılır duz, qara bibər əlavə olunur və qarışdırılır.
- # Xaşlanan balqabaqların oyuqları doğranmış dərə otu ilə qarışdırılmış ağ pendir qoyaraq doldurulur.
- # Bir soba nimçəyinə düzülür, üzərinə hazırlanan beşəməl sous gəzdilir.
- # Ən üstə dilimlənmiş kaşar pendir qoyulur.
- # 200 dərəcə sobada qızarana qədər bişirilir.

Not: Beşəməl souslu yeməklərə ümumi olaraq ogrətən adı verilir.