

Kabak Sandal

Malzemeler

4 adet kabak
250 gr yagsiz kiyma
1 adet sogan
2 adet domates
8 adet yesil biber
2-3 dis sarimsak
1 kucuk kirmizi biber
1-2 kasik zeytinyagi
3-4 yemek kasigi az yagli kasar
2-3 dal dereotu

Yapilisi

Kabaklari temizce yikayin ve boylamasina ikiye kesin. Fircayla kabaklarin her yerini yaglayin ve tavaya alin. Kabaklar hafif kizarana kadar pisirin.Kabaklar tavadan alinip uzerine tuz serpilir.

Catalla hafif ezerek ortasi hafif acilir.Ardindan kiyma tavaya alinir.

Uzerine iki kasik zeytinyagi ve sogan kucuk kucuk dogranarak konulur.

Tavanin agzi kapali olarak kisik atesde yavas yavas kavrulur.

Dovulmus sarimsak ve kirmizi biber de ilave edilir.Hepsi birlikte iyice kavrularak uzerine rendelenmis 1 domates eklenir.2-3 dakika kavrulduktan sonra ocaktan alinarak ilimaya birakilir.

Ilindiktan sonra kiyilmis dereotu ve kasar rendesi eklenir.

Karistirdiktan sonra kabaklarin uzerine harcimizi koyalism.

El ile hafif bastirilir ki pisince dusmesin.

Uzerine domates dilimleri ve kucuk biberler dizilir.

Onceden isinmis 200 derecelik firinda uzeri kizarana kadar pisirilir ve servise hazir.
ellerimize saglik