

# Kabak Sandal

Toplam 60 dk

Hazırlama 25 dk · Pişirme 35 dk

4 kişilik

Orta

~410 kcal

Açılış 16/10

Kabak sandal, oyulmuş kabaklar domatesli kıyma harc ve kaşar peyniriyle fırınlanan lezzetli Türk ana yemeğidir.

## Malzemeler

- 4 adet Kabak
- 400 gr Dana kıyma
- 1 adet Kuru soğan
- 2 diş Sarımsak
- 1 adet Yeşil biber
- 1 adet Kıpırsak biber
- 2 adet Domates
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 1 su bardağı Kaşar peyniri
- 4 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 su bardağı Sıcak su
- 1.5 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 0.5 çay kaşığı Pul biber

## Yapılışı

- Kabakları uzunlamasına ikiye bölüp içlerini kaşıkla temizleyin.
- Kabakları zeytinyağında tuzun yarısını ekleyip 190°C'de 10 dakika ön pişirin.
- Kuru soğan, sarımsak, yeşil biber ve kıpırsak biberi ince doğrayın.
- Kalan zeytinyağında soğan, sarımsak ve biberleri 5 dakika kavurun.
- Dana kıymayı ekleyip 7 dakika suyunu çekene kadar pişirin.
- Domates, domates salçası, karabiber, pul biber ve kalan tuzu ekleyip 6 dakika koyulaştırın.
- Kıyma harc kabaklara paylaştırıp sıcak suyu tepsiye dökün.
- Kaşar peyniri serpip kabak sandallarını 190°C'de 18 dakika pişirin.

### PÜF NOKTASI

Kabakları önceden kızdırılmamış dolgunun suyuyla hamurlaşmalarını önleyin.

## SERVIS ÖNERİSİ

Maydanoz serpip yan1nda sade bulgur pilav1yla servis edin.

## Alerjenler

Süt