



KIRAZ'IN
MUTFAđI



Fesleğen Soslu Tavuklu Kabak Tekneleri



Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 30 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 2 büyük kabak
- 300 g tavuk göğsü
- 2 yemek kaşığı fesleğen sosu
- 1 domates
- 100 g mozzarella
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Süt ürünleri; fesleğen sosunda çam fıstığı bulunabilir.

Ön Hazırlık:

Fırın kullanıldığı için fırını önceden ısıtıp uygun kabı hazırlayın. Sebzeleri yıkayıp kuruladıktan sonra tarifte belirtilen boyutta kesin. Çiğ et veya tavuğu ayrı tahtada hazırlayıp sebzelere geçmeden önce bıçağı ve çalışma yüzeyini yıkayın. Sos, baharat ve sıvı ölçülerini önceden çıkarın; tavadaki veya fırın kabındaki malzemeleri üst üste yığmayın.

Servis Önerisi:

Yemeği kısa süre dinlendirip sıcak servis edin. Yanına sade pilav, yoğurt veya mevsim salatısından yalnızca tarife yakışan bir eşlikçi ekleyin.

Yapılışı:

1. Kabakları ön pişirin:

- Kabakları uzunlamasına ikiye bölüp içlerini kaşıkla çıkarın; ince bir taban bırakın.
- Tekneleri zeytinyağı ve tuzla ovup 190°C fırında 10 dakika yumuşatın.

2. Tavuklu içi hazırlayın:



- Tavuk göğsünü küçük küpler halinde kesip tavada tamamen pişirin.
- Fesleğen sosunu ve doğranmış domatesi ekleyip karıştırın; tuzunu kontrol edin.

3. Tekneleri doldurun:

- Tavuklu harcı ön pişmiş kabaklara paylaşın.
- Mozzarella dilimlerini üste yerleştirip tekneleri fırın tepsisine alın.

4. Peyniri eritin:

- Kabak yumuşayıp peynir eriyene kadar 190°C fırında yaklaşık 15 dakika pişirin.
- Bir tavuğun içini kesip tamamen piştiğini doğrulayın; sıcak servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Et veya tavuk kullanılan tarifte merkez tamamen pişmeli ve pembe bölüm kalmamalıdır. Sebzeler biçimini korurken çatalı zorlamamalı; yemeğin suyu tabağın dibinde birikmek yerine malzemeleri kaplamalıdır. Yüksek ateş yüzeyi kurutuyorsa ısıyı düşürün; servis öncesinde en kalın parçayı keserek iç dokuyu kontrol edin.

Saklama:

Yemeği oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletmeden sıkı bir kaba aktararak soğutun. Buzdolabında iki güne kadar saklayın ve yalnız tüketilecek porsiyonu bir kez, içi tamamen ısınacak şekilde yeniden ısıtın.

>> **İpucu:** Kabakların içini ince tekne kalacak şekilde çıkarın; iç harcı doldurmadan önce kabakları kısa süre ön pişirin.