



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ATIŞTIRMALIK KABAK

www.vzug.com

4 kabak
100 g basmati pirinç
1 dl sebze suyu
0,5 dl tam yağlı krema
5 közlenmiş domates, ince doğranmış
Kekik, ince doğranmış
Maydanoz, yaprakları kopartılıp, kalın doğranmış
40 g rendelenmiş parmesan peyniri
Tuz
Karabiber

Kabakları yaklaşık 4 cm kalınlığında rulolar halinde kesin. Bir sıyrıcı ile kabakların içersini 3 cm derinliğinde oyun. Kabağın etinin yakl. $\frac{1}{3}$ ünü ince ince doğrayın.

Pişmemiş pirinci, sebze suyunu ve tam yağlı kremayı karıştırın, domates ve ince kesilmiş kabağı, otları ve parmesanın $\frac{3}{4}$ 'ünü ekleyin, tuz ve karabiber ekleyin.

Kabak sepetçiklerini delikli pişirme kabına dizin. Pirinçli karışımı doldurun. Kalan peyniri üzerine serpin. Delikli pişirme kabını ısıtmamış fırına koyun. Fırınlayın.

Not: Atıştırmalık kabaklar ızgara etin yanına garnitür olarak uygundur.

