



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI KABAK

4 orta boy kabak
2 diş sarımsak
6 kaşık zeytinyağı
2 kaşık taze sıkılmış limon suyu
1 kaşık soya sosu
2 kaşık mısır unu
Yarım bardak rendelenmiş kaşar peyniri
1 çay kaşığı acı toz kırmızı biber
Yarım çay kaşığı köri
1 çay kaşığı taze çekilmiş renkli tane karabiber
Servisi için:
2 kaşık balzamik sirke

Kabakları yıkayın ve uçlarını kesip kabuklarını kazıyın ve parmak kalınlığında şeritlere kesin. Sarımsakları ezip incecik doğrayın.

Kabakları zeytinyağına daldırın ve mısır ununa bulayın. Doğradığınız sarımsak, limon suyu, soya sosu, köri, karabiber, kaşar peyniri ve kırmızı biberi zeytinyağına koyun karıştırın. Mısır ununa bulanmış kabakları bir de bu karışıma daldırıp önceden 200 derecede ısıttığınız fırında 20 dakika kadar pişirin. Yanına ister yoğurt ister balzamik sosla servis edin.

