



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKABAĞI KIZARTMASI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

500 g balkabağı
1 su bardağı un
1 su bardağı zeytinyağı
200 g süzme yoğurt
1 yemek kaşığı tuz
1 çay kaşığı pul biber
2 diş sarımsak

Balkabağının kabuğunu soyun ve resimde gördüğünüz gibi doğrayın. Üzerine ¾ yemek kaşığı tuz serpiştirin ve en az 1 saat dinlendirin.

Kabaklar suyunu salıp yumuşadıktan sonra süzün. Bir tavada zeytinyağını kızdırın ve kabakları unlayarak önlü arkalı kızartın. Kızarttığınız kabakları bir süzgece alarak yağın süzdürün.

Sosu hazırlamak için 2 diş sarımsağı kalan ¼ yemek kaşığı tuz ile havanda dövün ve bir kaptaki süzme yoğurt ile karıştırın.

Kabakları servis tabağına alın, üzerine yoğurt sosunu gezdirin ve pul biber ile süsleyerek servis edin.

Not: Porsiyonu 451 kcal; balkabağı A vitamini ve karoten açısından oldukça zengindir; kalsiyum, magnezyum ve potasyum minerallerini içerir; glikemik indeksi düşük olduğu için tokluk hissi verir; çorba ve püre yapımında kullanılabilirliği için bebek yemeklerinde de tercih edilen bir besindir.

