



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DONDURULMUŞ ELMA KABAĞI

MALZEMELER

2 su bardağı pirinç ve tavuk sosu ile hazırlanmış pilav
1 adet küçük boy balkabağı
1 çorba kaşığı yumuşak margarin
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı tarçın
1 su bardağı şekerless elma suyu
1/2 su bardağı ince doğranmış kereviz
1/2 su bardağı kavrulmuş fıstık
1/4 su bardağı esmer şeker
1/2 şeker kaşığı soğan tozu
1/2 şeker kaşığı zencefil
4 adet küçük boy kabukları soyulmuş elma

HAZIRLANIŞI

Balkabağını ortadan ikiye bölüp fırın kabına koyun. 350 derece ısıtılmış fırında 30 dakika kadar pişirin. Kabağı ters çevirip bir fırça yardımı ile yağlayın. Üzerine tuz ve tarçını serpiştirin. Bir kabın içinde pilav, elma suyu, kereviz, fıstık, esmer şeker, soğan tozu ve zencefili iyice harmanlayın. Bu harçtan kabakların içine doldurup 20 dakika kadar daha fırınlayın. Üzerini elma ile süsleyerek servis yapabilirsiniz.

(4 kişilik)

Her servis 438 kalori, 7 gr protein, 14 gr yağ, 79 gr karbonhidrat, 5 gr doğal lif, 8 miligram kolesterol ve 536 miligram sodyum içerir.