



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FIRIN MÜCVER (DİYET)

2 kişilik

Gerekli malzeme:

2 kabak

2 çorba kaşığı kaşar peyniri

1 yumurta

2 silme çorba kaşığı un

4-5 dal dereotu

Tuz, karabiber

Rendelenmiş kabağa peynir rendesi, un, yumurta, dereotu, tuz ve karabiber ekleyerek karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı, önceden sıvıyağ ile yağlanmış ısıya dayanıklı cam bir kaba dökün.

230 derece ısıtılmış fırında üzeri hafif kızarıncaya kadar pişirin.
