



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KABAK ÇANAĞINDA KÖFTE

8 adet tımbul kabak
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
400 gr kıyma
2 yemek kaşığı kıyılmış maydanız
2 adet doğranmış soğan
3 yemek kaşığı ekmek içi
1 adet yumurta
Kıyartmak için:
Sıvı yağ

Kabakları 3 e bölün ve her parçayı kaşık yardımı ile oyun. Oyarken dikkatli olun ki kabakların altını delmeyin. Oyulan kabakların çanak şeklinde olması gerekiyor.

Köftemizi hazırlamak için, tüm malzemeyi bir karıştırma kabına alın ve güzelce yoğurun. Kıymalı harcınızdan cevizden biraz daha büyükçe parçalar koparıp elinizde yuvarlak şekil verin.

Fırın tepsinizi eritilmiş 1 kaşık yağ ile yağlayın. Kabak çanaklarını tepsinize dizin ve her birinin ortasına bir köfte yerleştirin.

200 derecelik fırında köfteleriniz kızarıncaya kadar pişirin.

