



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KETEN TOHURLU KABAK MÜCVER

<https://www.elele.com.tr>

6 kabak
3 dal taze soğan
5-6 dal dereotu
3-4 dal maydanoz
2 yemek kaşığı un
1 yumurta
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
2 yemek kaşığı keten tohumu

Kabakların kabuklarını soyup rendeleyin. Suyunu sıkıp geniş bir kaseye alın. İnce kıydığınız yeşillikler, un, yumurta, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın. Karışımı yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. Bir spatula yardımıyla üzerini düzleştirin. Üzerine keten tohumu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar yaklaşık 30-35 dakika pişirin. Dilimleyip servis yapın.

