



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KABAK MÜCVERİ

4 orta boy kabak
2 adet yumurta
Yarım demet dereotu
20-25 adet maydanoz
8-10 adet yeşil soğan
200 gram beyaz peynir (diyet yapanlar için light olabilir, miktarı da azaltılabilir)
1 çay bardağı un (kıvama göre azalıp eksilebilir)
1 adet kabartma tozu
Yarım kahve fincanı sıvı yağ (diyetle olmayanlar, isteyenler tam doldurabilir)
Tuz
Karabiber
Pul biber
Üzerine serpmek için 250 gr kaşar peyniri

Kabakları soyun, rendeleyin ve suyunu sıkarak çıkarın.
Diğer yeşillikleri ince ince doğrayın.
Beyaz peyniri bir çatal yardımıyla ezin.
Yumurtaları ayrı bir kaptaki iyice çırpın, köpük köpük olsun.
Bütün malzemeleri krep yapıyormuş gibi birleştirin.
Burada önemli olan unun miktarını ayarlamamız. Çok cıvık olmasın ki içini çekerek pişsin.
Fırın kabınızı çok az yağla yağlayın yada pişirme kağıdı kullanabilirsiniz.
Tüm malzemeyi kabınıza boşaltın ve önceden 200 derecede ısıtılmış fırınına sürün.
Kızarmaya başlayınca çıkarıp kaşar peyniri serpin ve kaşarlar eriyip kızarıncaya kadar pişirin.
Dileyen sarımsaklı yoğurtla servis edebilir ve dereotu ile süsleyebilir.

