



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA TATLI KABAK

1 orta boy balkabağı  
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
Yaklaşık 1/4 su bardağı su

Arçelik Ankastre Fırın'ı önceden 200 dereceye ısıtın.

Balkabağını ikiye bölün ve bir kaşıkla liflerini ve tohumları alın.

Her iki kabak yarımını da yağlı kağıt serdiğiniz Arçelik Ankastre Fırın tepsisine dizin.

Üzerine zeytinyağı, tuz ve karabiber ekleyin.

Tepsiye suyu dökün.

Kabağı gerçekten yumuşayana ve keskin bir bıçağın ucuyla kolayca delinebilene kadar yaklaşık 40-45 dakika Arçelik Ankastre Fırın'da pişirin.

Kabağın yanmadığından emin olmak için ara sıra kontrol edin. Suyun bittiğini ve kabağın pişmediğini fark ederseniz su eklemeyi unutmayın.

Kabak tamamen piştiğinde fırından çıkarın ve birkaç dakika soğumasını bekleyin.

Kaşık ya da dondurma kaşığıyla kabağın etini alıp servis tabağına alın.

İsterseniz patates eziciyle ezin ve üzerine taze otlar serpip servis edin.

