



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE SÜTLÜ KABAK BAYILDI

4 adet kabak
2 adet sivri biber
2 dal maydanoz
1 su bardağı süt
2 adet soğan
2 adet kırmızı biber
3 diş sarımsak
3 çorba kaşığı sıvı yağ
Kızartmak için:
1 çay bardağı un
Sıvı yağ

Kabakları mümkün olduğunca ince uzun olanlarından seçin. Kabuklarını kazıdıktan sonra uzunluklarına göre 2 veya 3 parçaya bölün. Kabakların içlerini oyup çıkarın ve bir kaba aktarın. Üzerine sütü ilave edin ve 30 dakika sütün içinde bekletin. Soğanları piyazlık doğrayın. Biberleri, maydanozu ve sarımsakları kıyın. Yağı tencerede ısıtıp soğan ve sarımsakları kavurun. Biberleri ve maydanozu ilave edin. Birkaç dakika daha karıştırıp ocaktan alın, ılınmaya bırakın. Kabakları süttten süzerek çıkarın. Kabakları Un ile çok hafif unlayarak kızdırdığınız yağda kızartın. Kızarmış kabakların fazla yağını süzüp içine iç malzemeden paylaşın. Tepsi güveçte 10 dak fırında pişirin Servis yapın.

