



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

4 ADET KABAK

10 adet yumurta
2 yemek kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
200 mililitre krema
200 gram kaşar
150 gram brokoli
100 gram karnabahar
2 adet havuç
6 dal taze soğan
1 çay kaşığı karabiber

Brokoli ve karnabaharı haşlayın.
Havuçları ve kaşarı ayrı ayrı rendeleyin.
Taze soğanları ince ince doğrayın.
Kabakları güzelce yıkayıp soymadan rendeleyin ve suyunu sıkın.
Yumurta, un ve tuzu bir kasede karıştırın.
Kabakları da bu karışıma ilave edin.
Kelepçeli kek kalıbının tabanına yağlı kağıt serin.
Kabakları bir kevgir yardımıyla hamurun içinden alıp kalıba aktarın.
Yumurtalı karışımı ise kenara alın.
Fırını 190 dereceye ayarlayıp kalıbı fırına verin ve 15 dakika kadar pişirin.
Yumurtalı karışıma krema, kaşar rendesi ve karabiberi ilave edip karıştırın.
Fırından çıkardığınız kalıba sebzeleri yerleştirin.
Unlu yumurtalı karışımı sebzelerin üzerine dökün.
Kalıbı yeniden fırına verin ve 25 dakika kadar daha pişirin.
Fırından çıkarp dilimlediğiniz sebzeli kişi sıcak servis edin.

