# ISPANAKLI KABAK BARDAKLARI

https://cook.com.tr

Kabak 4 Adet
Sofra Tuzu 1 Tutam
Karabiber 1 Tutam
Ispanak 500 Gram
Sarımsak 2 Diş
Soğan 1 Adet
Az Yağlı Light Kaşar Peyniri 100 Gram

Kabakları yıkayıp, dış kabuklarını soymadan, 4 – 5 cm.lik parçalara bölün.
Kabak soyucu yardımı ile en dibini almadan, kabakların içini çıkarın. (Çıkardığınız bu içi daha sonra mücver yapımında kullanabilirsiniz).
Diğer tarafta, pişirme tencerenizde soğanı yemeklik doğrayıp kavurun. Doğranmış ıspanağı ekleyip suyunu çekene kadar pişirin.
Pişerken içine rendelenmiş sarımsak, tuz ve karabiberi de ekleyin.
Ispanak suyunu çektiğinde karıştırıp soğumaya bırakın.
Daha önceden içlerini çıkardığınız kabak parçalarının içine hazırladığınız ıspanaklı harcı doldurun.
En üzerine rendelenmiş kaşar peynirini ekleyin ve kabak bardaklarını gibi boylamasına, COOK kesilmiş yağlı pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine dizin.
Daha önceden 180 dereceye ısıtılmış fırında peynirler eriyip hafif kızarıncaya kadar, yaklaşık 15 – 20 dakika kadar pişirin.

© lezzetler.com tarif no:170530 • adı:Ispanaklı Kabak Bardakları • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:13.03.2025 - 14:04