



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PEYNİRLİ KABAK SARMA

- 1 kilo kabak
- 2 adet orta boy soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 su bardağı kıyılmış ıspanak
- 3 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 su bardağı rende parmesan peynir
- 1 çay bardağı haşlanmış pirinç
- 1 çay bardağı ufalanmış ekmek içi
- 50 gr margarin
- 1 tatlı kaşığı tuz

Kabakları ayıklayıp rendeleyiniz. Üzerine tuz serpiniz ve süzgeçte 1 saat bekletiniz. Geniş yüzeyli bir tavayı orta ateş üzerine oturtunuz. Margarini koyunuz. Kızgın yağda rendelenmiş soğanları ve ezilmiş sarımsak dişini karıştırarak yumuşayınca kadar kavurunuz. Tavaya suyu sıkılmış kabakları ve yıkanmış kıyılmış ıspanakları katınız. Tüm malzemeyi karıştırarak 5-6 dakika kavurunuz ve soğumaya bırakınız. Büyük bir çukur kaptaki yumurtaları tuz ve karabiberlerle çırpınız. Rende peynirin yarısı ile maydonozları ekleyip tüm malzemeyi karıştırınız. Karışımı yağlanmış fırın kabına dökünüz. Üzerine bir kahve fincanı yağ ile ekmek kırıntılarını gezdiriniz.

Fırın kabını önceden ısıtılmış fırınına veriniz.

Yaklaşık 25-30 dakika sonra fırın kabını alınız.

Karışım üzerine kalan ikinci yarı peynirleri gezdiriniz.

Tekrar fırına veriniz.

Peynirler eriyince kabı fırından alınız.

