



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## IZGARA RULO KABAK

- 3 adet kabak
- 1/2 avokado
- 1 dal taze soğan, ince doğranmış
- 4 yemek kaşığı kırmızı soğan, ince doğranmış
- 1 yemek kaşığı limon kabuğu rendesi
- 1 yemek kaşığı balsamik sirke
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bağlamak için Frenk soğanı

Kabakları uzun ince dilimleyin. Fırçayla yağ sürerek tost makinesinde ızgara yapın. Avokadoları küçük küpler halinde doğrayın ve kararmaması için limon suyuna bulayın. Kırmızı ve yeşil soğanları balsamik sirke ve zeytinyağıyla iyice karıştırın. Avokadoları da ekleyerek karışımı hazır hale getirin. Ardından Frenk soğanlarını sıcak suya batırın ve hemen alın. (Soğanlar yumuşadığı için bağlamanız daha kolay olacaktır.) Izgara edilmiş kabakların içine karışımdan 1 tatlı kaşığı kadar koyun, sararak rulo yapın ve Frenk soğanıyla bağlayın. Tüm kabaklara aynı işlemi uygulayın.