



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK CİPS EŞLİĞİNDE MANTARLI KÖFTE

Eyüp Sevinç

400 gram beyaz mantar
2 yemek kaşığı zeytinyağı
400 gram yağsız dana kıyması
4 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
1 adet kuru soğan
Tuz
Karabiber
4 adet kabak

Mantarları temizleyip ince ince doğrayın ve zeytinyağı ile birlikte tavada kavurun. Tuz ve karabiber ile karıştırıp soğumaya bırakın. Soğanı rendeleyin. Kıyma, tuz, karabiber, maydanoz ve mantarları karıştırıp köfteler hazırlayın. Yapışmaz yüzeyli tavada pişirin. Kabakları kabuğunu soymadan fırçalayarak temizleyin ve kağıt havlu ile kurulayın. Parmak kalınlığında doğrayın. Kalın tabanlı bir çelik tavayı boş olarak ateşe oturtun, iyice kızmasını bekleyin. Kabakları kızgın boş tavaya atıp, silkeleyerek 10 dakika pişirin. Servis tabağına alırsınız, üzerine tuz serpilsin karıştırsın. Köftelerle birlikte servis yapın.

