



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KARNİYARIK

<https://kalbinidinlesen.com>

2 adet ortadan ikiye uzunlamasına kesilmiş ve ortası oyulmuş kabak - 400 gr

Yağsız kıyma - 200 gr

1 adet büyük soğan - 200 gr

2 diş rendelenmiş sarımsak - 4 gr

2 silme çay kaşığı yenibahar - 2 gr

2 silme çay kaşığı kimyon - 2 gr

2 silme çay kaşığı pul biber - 2 gr

2 silme çay kaşığı dolma baharı - 2 gr

3 yemek kaşığı zeytinyağı - 30 gr

1 silme çay kaşığı tuz - 1 gr

Rendelenmiş yağsız kaşar - 50 gr

Süslemek için:

6 orta boy ince doğranmış çeri domates - 30 gr

1 tatlı kaşığı dolusu taze kekik - 5 gr

Kabaklar yağsız kağıt serili bir tepside, 10 dakika boyunca 180 derece ısıtılmış fırında pişirilir. Bu sırada küp küp doğranan soğan ve rendelenmiş sarımsaklar zeytinyağında pembeleşene kadar kavrulur. İçine kıyma ve tüm baharatlar eklenir ve iyice kavrulduktan sonra fırında bir süre kalmış kabakların içerisine doldurulur ve üzerine rende kaşar koyularak 10 dakika daha 180 derecede üzerleri kızarana kadar pişirilir. Çeri domates ve taze kekikle süsleyerek servis edilir.

Not: Ülkemizdeki pul biberlere yağ ve tuz eklenebiliyor. Bu nedenle tuz ile kavrulmamış pul biber veya kırmızı toz biber kullanın.

