



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK KÖFTESİ

1 kg kabağın içi  
1 kaşık un  
3 maydanoz kökü  
1 baş soğan  
1 avuç pirinç  
3 yumurta  
1 su bardağı zeytinyağı  
Tuz  
Karabiber

Kabak dolması yapıldığında, kabağın iç kısmından da kabak köftesi yapılabilir. Artan kabak içleri büyük bir kâseye konur. İçine rendelenmiş soğan, kabuğu kazındıktan sonra ince ince kıyılmış maydanoz kökü, tuzlu kaynar suda haşlanmış bir avuç pirinç, un ve 2 yumurta eklenir. Tuz ve karabiberi serpidikten sonra karışım yoğurularak koyu bir macun haline getirilir. Sonra bu macundan parçalar alınıp suda ıslatılmış iki avuç arasında yuvarlanır. Bir küçük kâseye üçüncü yumurta kırılarak hafifçe çırpılır. Zeytinyağı tavaya konup orta ateşte ısıtılır. Yağ kızınca kâsedeki yumurtaya bulanmış köfteler her yanları nar gibi oluncaya kadar kızartılır. Kızaran kabak köfteleri kevgirle çıkarılır, servis tabağına alınır ve sıcak sıcak servis yapılır.