



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK MÜCVER (DİYET)

Malzemeler:

2 kabak
2 dal dereotu
1-2 dal taze soğan
1 çorba kaşığı un (30 gr)
1 yumurta akı
1 tatlı kaşığı rendelenmiş kaşarpeyniri ya da beyazpeynir
Kızartmak için sıvıyağ
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kabakları temizleyip iri iri rendeleyip fazla suyunu sıkın. Yumurta akını ayrı bir kaptaki kar haline çırpın. Dereotunu ve taze soğanları yıkayıp kıyın.

Unu bir kaba alıp kaşarpeyniri, tuz ve karabiberle harmanlayın. Dereotu, taze soğan ve kabağı ekleyip karıştırın. Yumurta akını azar azar ilave ederek yedirin. Düzgün bir karışım elde edinceye kadar karıştırın.

Kızartmak için sıvıyağı tavada kızdırıp kabaklı karışımdan kaşık kaşık olarak ilave edin. İki tarafı da kızarıncaya kâğıt havlu üzerine alıp fazla yağını çektin. Sıcak olarak servis yapın.