



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAKLI TIAN

### Malzemeler:

500 gram kabak  
50 gram parmesan peyniri  
2 adet orta boy soğan  
2-3 diş sarımsak  
500 gram domates  
1 küçük kase haşlanmış pirinç  
3 adet yumurta  
6-7 sap maydanoz  
5 sap taze soğan  
Galeta unu  
Kekik  
Tuz  
karabiber  
Zeytinyağı

### Hazırlanışı:

Zeytinyağını bir tavada kızdırın. İnce kıyılmış soğanları ekleyip renk almadan biraz pişirin. Ezilmiş sarımsağı, kazınıp ince dilimlenmiş kabakları ekleyin. Ara sıra karıştırarak biraz pişirin. Tavayı ateşten alın. Kabukları soyulmuş küp şeklinde doğranmış domatesleri, haşlanmış pirinci, çırpılmış yumurtayı, ince kıyılmış maydanoz ve taze soğanı tuzu ve karabiberi koyup karıştırın. Yağlanmış fırın kabına bu karışımı boşaltın. Üzerini kapatmayacak şekilde galeta unu ve parmesan peynir rendesini serpin. Tian'ı önceden ısıtılmış 180 dereceli fırında 30-35 dakika pişirin. Fırından alıp sıcak servis yapın. Aşçının notu: Tian, Avrupa kırsalına özgü bereketli bir sebze yemeği. Sıcak ya da soğuk servis edilir.