



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI VE BEZELYELİ KİŞ

3 adet yumurta
200 ml Pakmaya ŞefKrema
1 kahve fincanı zeytinyağı
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 su bardağı mısır unu
3 adet taze patates (orta boy)
1 demet taze soğan
2 adet rendeleniş kabak
10 adet sultani bezelye (veya haşlanmış bezelye içi)
1 paket Pakmaya Karbonat
Yarım limonun suyu
100 gr taze peynir (misket şeklinde olanlardan)
2 yemek kaşığı susam

Yumurtaları, limon suyunda köpürttüğünüz Pakmaya Karbonatı, Pakmaya ŞefKremayı, zeytinyağını ve baharatı çukur bir kaptaki, çırpma teliyle iyice çirpin. Mısır ununu ekleyip karıştırın. Kabakları yıkayıp süzdükten sonra kabuğunu soymadan küp küp doğrayın. Taze soğanları da halka halka doğrayın. Tüm sebzeleri bir kaptaki karıştırın. Yumurtalı karışımın üzerine unları ve sebzeli karışımı ekleyin. Taze peynir dışındaki tüm malzemeyi iyice karıştırdıktan sonra yağlanmış kelepçeli kalıba dökün. Üzerlerine mini peynirleri hafifçe bastırarak yerleştirin. Üzerlerine susam serpin. Kişi 190 dereceye ayarlı fırında 30 dakika pişirin. Fırından alın, dilimleyip servis yapın.

