KUZU ETLİ KABAK KAYIĞI (MİKRODALGA)

250 g kuzu eti (bütün yağları alınıp, iki bıçakla kıyma haline getirilmiş)
4 kabak (her biri yaklaşık 100 g, uçları kesilmiş)
1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı
1/2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı domates salçası
1/2 tatlı kaşığı tarçın
30 g (6 çorba kaşığı)kuruüzüm
15 g (3 çorba kaşığı) dolmalık fıstık
1 1/2 tatlı kaşığı sirke
2 tatlı kaşığı fesleğen
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/4 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)

Kabakları ortalarından uzunlamasına 2'ye kesip, kesik yanları alta gelecek biçimde bir fırın kabına yan yana yerleştirin. Üstlerine 1 çorba kaşığı su gezdirip, kabın üstünü plastik filmle örterek (buharın çıkması için bir kenarını hafifçe aralık bırakın), kabı fırına verin ve kabakları % 100 ısıtılmış fırında 4 dakika pişirin. Çeperlerin kena-rındakiler ile ortadakilere yer değiştirttikten sonra, 4 dakika daha pişirip, kabı fırından alın. Kabakları, delikli spatulayla bir tabağa çıkarıp, derilerinin yırtılmamasına dikkat ederek, içlerini bir çay kaşığıyla boşaltın. Çıkardığınız kabak içlerini bir süzgece koyup, süzülmeye bırakın.
Başka bir fırın kabına zeytinyağını koyup, kabı fırına vererek, zeytinyağını % 100 ısıtılmış fırında 15 saniye kızdırın. Sonra kabı fırından alıp, 1/2 diş sarmısağı bir çatala batırarak, kabın içine ve çeperlerine sürün (sonra çatalda kalan sarmısağı atın).
Kıymayı bir tabakta bir çatalla hafifçe ezerek birbirinden ayırdıktan sonra, kaba koyun. Domates salçasını ekleyip, tarçını serptikten sonra, kabı fırına vererek, kıymayı % 100 ısıtılmış fırında 4 dakika pişirin (her dakikada bir karıştırın). Kabı fırından alıp, bıraktığı suyun yüzeyinde oluşan yağ tabakasını alarak atın.
Kaba kuruüzümler, dolmalık fıstıklar, süzgeçteki kabak içi, sirke, fesleğen, tuz ve karabiberi ekleyip, iyice karıştırın. Bu harcı, oyulmuş kabakların içlerine tatlı kaşığıyla doldurup, kabak kayıklarını kaba yan yana yerleştirin. Kabı plastik filmle örtüp (buharın çıkması için bir kenarını hafifçe aralık bırakın), fırına vererek, kabak kayıklarını % 100 ısıtılmış fırında 2-3 dakika pişirin. Çeperlere yakın olanlar ile ortadakilere yer değiştirttikten sonra, 2 - 3 dakika daha pişirin. Kabı fırından alıp, üstündeki plastik filmi attıktan sonra, bir kenarda 2 dakika dinlendirerek, servis yapın.

Not: Kolay pişmeleri için küçük, ince-uzun kabaklar seçin. Bulamazsanız, kalın kabakları, tarife başlamadan önce, kaynar suda 2 dakika haşlayın.

© lezzetler.com tarif no:31953 • adı:Kuzu Etli Kabak Kayığı (mikrodalga) • gönderen:kuş sütü • indirme tarihi:06.05.2024 - 15:28