



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARİNELİ KABAK KIZARTMASI (FRANSA)

Malzeme (4 kişilik):

4 kabak,
150 gr. (6 çorba kaşığı) elenmiş un,
1/2 çay kaşığı tuz,
1 yumurta + 2 yumurtanın akı,
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı,
karabiber,
3 çorba kaşığı elenmiş un,
ayçiçek yağı (kızartma için).

Bir cam veya porselen kapta 150 gr. unu, tuzu, bütün yumurtayı, yumurta aklarını, rafine yağı koyup karıştırın. Karıştırmaya devam ederek bulamacı bir saat kadar ılık bir yerde bekletin.

Bu arada kabakları kazıyıp yıkayın. Kabakları halka biçiminde 1/2 cm. kalınlığında kesip hafifçe tuzlayıp biberleyin. Kabak dilimlerini 3 çorba kaşığı elenmiş una bulayın.

Bulamacın dinlenmesi için gerekli bir saat dolunca, bir tavada rafine yağı orta ateşte kızdırın. Yağ kızınca, unlanmış kabakları bulamaca daldırıp, yaklaşık 5 dakika altın sarısı bir renk alana kadar, pişirin. Kabakları, fazla yağlarını süzdürmek için, kağıt peçete üstüne çıkarın. Yağı süzölmüş kabakları bir servis tabağına aktarıp sıcak olarak servis edin.

Not: Kabakları tavaya çok miktarda atmayın. Bu takdirde yağın ısısı aniden düşeceğinden kabaklar hem iyi kızarmak, hem de daha uzun bir sürede ve yeterince kızgın olmayan bir yağda pişeceğinden gereğinden fazla yağ emerler.

[ML® Kabak Tava için tıklayın](#)