



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

MAYDANOZLU KABAK FIRIN

5 küçük kabak (yaklaşık 750 g)
2 demet maydanoz (doğranmış)
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 diş sarımsak
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
30 g (yaklaşık 1/2 su bardağı) Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesi

Önce fırınınızı 160 °C'a ısıtın. Maydanozlar, dolmalık fıstıklar, sarımsak, tuz ve karabiberi blender kabına koyup, pürüzsüz püre kıvamı alıncaya kadar (yaklaşık 3 dakika) karıştırın. Zeytinyağını katıp, 1 dakika karıştırdıktan sonra, Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesini ekleyerek, 2 dakika daha karıştırın. Kabakları saplı uçlarını kestikten sonra, her kabağı boylamasına 2'ye kesin. Blender kabındaki karışımı 6 yarım kabağın üstüne sürüp, kalan 6 yarım kabağı üstlerine kapatın. Arası harçlı her kabağı ayrı bir alüminyum folyo parçasına sarıp, paketleri fırına vererek, kabaklar yumuşayıncaya kadar (20 - 25 dakika) pişirin. Folyo paketlerini fırından alıp, açarak, kabakları bir servis tabağına yerleştirin ve bekletmeden servis yapın.

[ML® Fırında Kabak için tıklayın](#)