



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PARMESANLI KABAK

3 adet kabak
3 adet yumurta
1/2 su bardağı un
1/2 tatlı kaşığı sarımsak tozu
1 tatlı kaşığı deniz tuzu
1 tatlı kaşığı karabiber
1,5 su bardağı ekmek kırıntısı
1 tatlı kaşığı kekik
4 yemek kaşığı margarin

3 çukur tabak alın.

Birine un, tuz ve karabiberi karıştırıp koyun, öbürüne çırpılmış yumurtaları ve son olarak ekmek içi, parmesan ve kekiği karıştırıp koyun.

Kabakları halka halka kesin.

Una bulayıp yumurtaya buladıktan sonra ekmek kırıntılı harca bulayın.

Kızdırılmış yağda arkalı önlü kızartın.

Yoğurt sos veya istediğiniz bir sosla servis edin.