



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEYNİRLİ KABAK SARMA

2 adet kabak
75 gr beyazpeynir
1 adet yumurta
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
30 gr rendelenmiş kaşarpeyniri
15 gr LUNA (1 çorba kaşığı)
16 gr un (2 silme çorba kaşığı)
185 ml süt (3/4 su bardağı)
Tuz

Büyük bir tencerede bol tuzlu su kaynatın. Kabakları cips bıçağı veya normal bıçak ile uzunlamasına dilimleyin. 1 dakika tuzlu kaynar suda haşlayın. Delikli kepece ile alıp soğuk suya tutun. Unu Luna ile kavurun. Sütü ılıtıp yavaş yavaş ekleyin, muhallebi kıvamına gelince ateşten alın. Beyazpeynir, maydanoz ve yumurta ile karıştırın. Kabak dilimlerinin üzerine bu karışımı sürün. Rulo yapıp küçük bir fırın kabına dik vaziyette yan yana dizin. Üzerine dereotu ve rendelenmiş kaşar serpip 200 derecede 10 dakika fırınlayın.

Not: Mütevazı sebze kabağın genellikle tatsız ve sünger gibi olmakla suçlanmasının nedeni yüksek miktarda su içmesidir. Ancak pişirilirken bazı kurallara dikkat edilirse kabağın eriyip gitmesi önlenmiş olur. Kabağı uzun süre pişirme-mek lezzetini korumak için en önemli şarttır. Ayrıca pişirmeden önce tuzda bekletmek veya tuzlu suda çok kısa süre tutup çıkarmak pişerken gevrekliğini korumasını sağlar. Tuz, kabağın hücre suyunu salmasını sağlayacak, içerdiği su oranı azalan kabak da pişerken istenilenden fazla yu-nişamayacaktır. Peynirli Kabak Sarma, içinde yoğun lezzetler bulunan zeytin ezmesi tavuk yanında tamamlayıcı olarak sunulabileceği gibi daha büyük porsiyonlar halinde asıl yemek olarak da servis yapılabilir. Veya yemek öncesi içki yanında kürdanla tutturulmuş olarak tek tek de servis yapılabilir. Dereotunu yıkayıp suyunu iyice süzdükten sonra torba içinde dondurun. Yemeklere katmak istediğiniz zaman torbadan birkaç sap alıp donmuş yaprakları elinizde oduğunuz zaman, bıçakla kıymaya gerek kalmadan pratik bir şekilde kullanabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:91172 • adi:Peynirli Kabak Sarma • gönderen:Saadet • indirme tarihi:02.04.2025 - 11:58