



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KEK

4 adet kabak
1 adet patlıcan
1 adet kırmızı biber
1 adet soğan
2 adet domates
2 adet yumurta
250 gr. krema
80 gr. rendelenmiş kaşar
1 yemek kaşığı mısır unu
4 dal kekik
1/2 demet fesleğen
2 tutam tat hindistancevizi
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

180 derecede fırını ısıtın. Fırın kabına pişirme kağıdınızı serin. Bir çorba kaşığı zeytinyağında 10 dakika doğradığınız kabakları kızartın. Tuz ve karabiberi serpin. Onları aldıktan sonra kıyılmış soğan, biber, kestiğiniz patlıcanı da 5 dakika pişirin. Tuzunu ayarlayın. Mısır unu, krema, parmesan peyniri, hindistan cevizi ekleyip, yumurtaları çırpın. Pişirdiğiniz sebzeleri, doğranmış kekik ve fesleğeni ekleyin. Hazırlanan kek formunda ki karışımı kalıbınıza dökün. Yaklaşık 50 dakika pişirin. Yanıkları önlemek için, alüminyum folyo ile sarın.

