



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞSIZ KABAK MÜCVERİ

<https://www.sabah.com.tr>

3 adet orta boy kabak
1 adet havuç
1 adet soğan
2 yumurta
Yarım su bardağı tam buğday unu
Yarım su bardağı ince bulgur
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı kimyon (isteğe bağlı)
Yarım demet taze soğan veya maydanoz
Yarım çay bardağı yoğurt (sos için)

Kabakları rendeleyin ve bir süzgece alarak fazla suyunu sıkın.

Havuçları rendeleyin. Soğanı ince doğrayın.

Geniş bir kasede rendelenmiş kabakları, rendelenmiş havuçları, doğranmış soğanı, yumurtaları, tam buğday ununu, ince bulguru, tuzu, karabiberi ve isteğe bağlı olarak kimyonu ekleyin.

Taze soğan veya maydanozu ince doğrayıp karışıma ekleyin.

Malzemeleri karıştırarak homojen bir kıvam elde edene kadar iyice karıştırın.

Tavaya veya tavuk şeklindeki bir kızartma makinesine biraz su sikarak harcınızdan kaşıkla küçük parçalar olarak yerleştirin. Tavayı hafifçe sallayarak mücverlerin düzgünce yayılmasını sağlayın.

Alt tarafı iyice pişen mücverleri spatula yardımıyla çevirerek diğer tarafını da pişirin.

Pişen mücverleri servis tabağına alın.

Yoğurt ile sos hazırlayarak mücverlerin üzerine dökün.

Bu yağsız kabak mücver tarifi, hafif ve sağlıklı bir seçenek olacaktır. Dilerseniz yanında taze yeşillikler veya yoğurtla birlikte servis edebilirsiniz.

Not: Kabaklar doğal olarak su içerir, bu nedenle rendeledikten sonra suyunu iyice sıkmak önemlidir. Bu, mücverin kıvamını iyileştirir ve fazla sulu olmasını önler.



