



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU KABAK MÜCVERİ

4 tane kabak
4-5 yemek kaşığı un
1 demet dereotu
4-5 tane yeşil soğan
2 tane yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı kuru nane veya biraz taze nane
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pulbiber
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Sıvı yağ
1 kase yoğurt
2 diş sarımsak
Bir tutam dereotu
Tuz

Sarımsakları ezerek tuz ile birlikte yoğurdun içine karıştırın. Dereotunu ister elinizle iter mutfak robotu ile iyice ince olarak kesin. Yoğurdun içine karıştırın. Kabak mücverleri ile birlikte servis yapın. Kabakları soyun, yıkayın, kurulayın ve rende yapın. Kabak bekledikçe su salacağı için kesinlikle suyunu sıkarak başka bir kaba alın. Suyunu sıkmazsanız sulu olur ve çok un çeker yağlı olur. Rendelenmiş ve suyu sıkılmış kabakları derin bir kaba alın. Soğan ve dereotunu çok ince doğrayın. Yumurtaları kırın unu ve baharatları ilave edin ve iyice karıştırın. Yağınızı bir tavaya koyun. Kaşık yardımı ile mücver harcınızı kızgın yağın içine atın. Alt üst kızartın kağıt havlunun üzerine çıkartın. Yanına arzu ederseniz yoğurtlu sos ile servis yapın.

