



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ SEBZELİ PİDELER (MİKRODALGA)

4 küçük pide
1 çorba kaşığı ayçiçeği yağı
1 küçük diş sarımsak (dövülmüş)
2 - 2,5 cm boyunda taze zencefil (kabuğu soyulmuş)
60 g (yıkayıp kurulandıktan sonra, ince kıyılmış)
100 g konserve mısır (dilimlenmiş)
250 g kabak (ince şeritler halinde kesilmiş)
1 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu
1 tatlı kaşığı soya sosu (1/2 tatlı kaşığı bal katılmış)
bir tutam tuz
bir tutam taze çekilmiş karabiber

Pideleri kâğıt mutfak havlusu ya da kâğıt peçetelere sarıp, % 100 ısıtılmış fırında 30 saniye ısıtın. Sonra fırından alıp, birer kenarlarını yarın.

Geniş ve düz bir kaba zeytinyağı ve sarmısağı koyun. Tahta bir kaşığın tersiyle ezerek, zencefillerden birinin suyunu çıkarın; öbür zencefili de ince ince kıyıp, tümünü tabaktaki karışıma katın.

Kabı % 100 ısıtılmış fırında 30 saniye tutup, fırından alarak mantarları ekleyin. Üstünü, kabın bir kenarı açık kalacak biçimde plastik filmle örtüp, % 50 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, mısır ve kabakları ekledikten sonra, üstünü yeniden aynı biçimde örtüp, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika daha pişirin. Kabı fırından alıp, limon suyu, ballı soya sosu, tuz ve karabiberi ekledikten sonra, bu karışımı pidelere doldurun.

Pideleri birbirlerine dokunmayacak biçimde bir servis tabağına yerleştirip, tabağı % 50 ısıtılmış fırına sürün.

Pideleri 1,5 dakika, tümünün eşit ölçüde pişmesi için arada yer değiştirterek pişirin. Tabağı fırından alıp, pideleri sıcak sıcak servis yapın.