



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK KÖFTESİ

MALZEMESİ

2 kg kabak

4 orba kaşığı un

Yarım demet maydanoz

yarım demet dereotu

1 adet kuru sođan

1 ay bardağı haşlanmış pirinç

2 adet yumurta

tuz

karabiber

kuru nane

2 ay bardađı un

1 adet yumurta

Kızartmak için:

Zeytinyađı

Kabakları yıkayın. Kabuklarını kalınca soyup, rendeleyin. İçine 4 orba kaşığı unu, ince kıyılmış maydanozu, dereotunu, rendelenmiş soğanı, haşlanmış pirinci, yumurta, tuz, karabiber ve kuru naneyi katıp, yoğurun. Yassı köfteler yapın. Bu köfteleri önce una, sonra çırpılmış yumurtaya bulayın ve kızgın zeytinyağında kızartın. Kızarıncı mutfak havlusunun üzerine alın ve fazla yağın süzölmesini sağlayın. Sıcak ya da soğuk servis yapın.

Not: Kabak sularınca, yođururken içine un katabilirsiniz.