



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

KABAK MCVERİ



4-5 adet orta boy kabak
5 adet orta boy taze soğan
10-15 dal maydanoz
15-20 dal dereotu
3 diş sarımsak
3 adet yumurta
1 kalın dilim beyaz peynir
3-4 orba kaşığı un
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
Kızartmak için:
1,5-2 su bardağı sıvıyağ

- # Kabakların kabukları alınır, rendenin iri kenarıyla rendelenir. Sonra sıkılır ve karıştırma kabına aktarılır.
- # zerine ince kıyılmış maydanoz, dereotu, taze soğan, ezilmiş peynir, sarımsak, yumurta, pul biber ve tuz eklenir, karıştırılır.
- # Bütünleřmiř akıcı bir kıvam alana kadar kontrollü olarak un eklenir ve karıştırılır.
- # Tavaya yağ konur, kızdırmadan ısıtılır. Kaşığla mcver harcı dökülür. Bir yüzü kızarıncı diğer yüzü çevrilir.
- # Mcverler kağıt havlu serilmiş tabağa çıkarılır. Ilık olarak servise sunulur.

Not: Kabağın rendelendikten sonra sıkılması önemlidir. Çünkü sıkılmazsa kabak bekledikçe suyunu bırakır ve harcın kıvamı bozulur.