

Firında Balkabağı

Toplam 45 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 35 dk

4 kişilik

Kolay

~160 kcal

Açılış 4/10

Balkabağına zeytinyağı, sarımsak ve biberiyeyle firında kızartma garnitür.

Malzemeler

- 800 gr Balkabağı
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2 diş Sarımsak
- 1 dal Biberiye
- 2 yemek kaşığı Tahin

Yapılış

1. Balkabağıni 1 cm küçük iri küpler halinde doğrayın.
2. Kabakları zeytinyağı ile kızdırılmış sarımsak ve biberiyeyle harmanlayın.
3. Kabakları tepsiye aralıklarla yayın ve buhar yapmaya bırakın.
4. Balkabağıni 200°C firında 25 dakika pişirin.
5. Tepsiyi çevirip 8 dakika daha pişirin, kenarları karamelize olsun.

PÜF NOKTASI

Kabakları tek sıra halinde; üst üste gelirse buharda kalır.

SERVİS ÖNERİSİ

Tahinli sosla servis edin.

Alerjenler

Susam