

Firinlanmis Kabak Çekirdeđi

Toplam 30 dk

Hazirlama 10 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~220 kcal

Açılış 4/10

Kabak çekirdeğinin baharatla fırında pişirilmesiyle pratik atıştırmalık.

Malzemeler

- 1.5 su bardađ kabak çekirdeđi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 0.5 çay kaşığı tuz

Yapılış

- 1.5 su bardağ kabak çekirdeğini yıkayın, lifli parçaları tamamen ayırın.
- Çekirdekleri bez üzerinde 20 dakika kurutun, böylece yağ ve baharat yüzeye tutunur.
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı, kırmızı biber ve tuzla karıştırın.
- 170°C fırında 18 dakika, ortasında karıştırarak altın renk alana kadar pişirin.

PÜF NOKTASI

Çekirdekleri fırından kurulamadan kurulaştırın, kabuk için nem kalmamalı.

SERVIS ÖNERİSİ

Ara öğünde veya çorba üzerinde kullanın.