

İzmir Lorlu Kabak Çiçeği Tostu

Toplam 18 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 8 dk

2 kişilik

Kolay

~234 kcal

Açlık bar 6/10

İzmir lorlu kabak çiçeği tost, kabak çiçeğini lor ve otlarla ekmek arasına pişirerek Ege sabahları için hafif, kokulu ve çabuk kahvaltıkmasıdır.

Malzemeler

- 4 dilim Sandviç ekmeği
- 6 adet Kabak çiçeği
- 120 gr Lor peyniri
- 1 tatlı kaşık Zeytinyağı

Yapılış

- Yapmadan önce ana malzemeleri ayrı ayrı sıcakta ısıtın ve hazırlama yapılışına göre tezgahı düzenleyin.
- Tavayı ortalı ateşte 2 dakika ısıtın ve temiz yapılışına göre yüzeyi yağlayın.
- Kabak çiçeklerini iri doğrayıp orla karıştırın.
- Harçları ekmekleri doldurup ısıtın ve yağ sürün.
- Tostu tavada iki yüzünü toplam 6 dakika pişirin.
- Tamamlanınca 3 dakika dinlendirin, iç sıcaklığı dengelensin diye sonra dilimleyin.

PÜF NOKTASI

Çiçekleri fazla doldurmamak tostun içinde eşit dağılımlar sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Tostu sıcak servis yapın, yanına domates salatası ve limon dilimi koyun.

Alerjenler

Gluten

Süt