

Tahinli Kabak Bastı

Toplam 32 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~174 kcal

Açılış 5/10

Tahinli kabak bastı kabakları zeytinyağı ve sarımsakla yumuşatılıp limonlu tahin sosuyla buluşturulduğu hafif, ekşimsi-yagli bir Akdeniz mutfağı tabağıdır.

Malzemeler

- 4 adet Kabak
- 2 yemek kaşığı Tahin
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 su bardağı Su
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 0.5 tatlı kaşığı Pul biber
- 0.5 demet Maydanoz

Yapılışı

1. Kabakları 1 kg 5 cm halkalar halinde dilimleyin; sarımsağın, maydanozu ince kuyun.
2. Geniş tencerede zeytinyağı 115 ml 30 saniye çevirin; kabakları ekleyip 4 dakika her yüzünü mühürleyin.
3. Tuz, karabiber ve pul biberi serpip 1 su bardağı suyu ilave edin; kapakla kısıtla 12 dakika kabaklar yumuşayana kadar pişirin.
4. Tahini limon suyu ve 2 yemek kaşığı pişirme suyuyla pürüzsüz çırın.
5. Tahin sosunu kabakların üzerine gezdirip 1 dakika daha kısıtla 15 dk kaynatmayın.
6. Servis tabağına 1 püsteneye bol maydanoz serpererek 115 ml veya oda sıcaklığında servis edin.

PÜF NOKTASI

Tahin sosunu sıcak yemeğe direkt eklemeyin; önce 2 yemek kaşığı pişirme suyula pürüzsüzleştirin, aksi halde topaklanırlar. Kabağı çok inceltmeyin; 1.5 cm dilim formunu korur.

SERVİS ÖNERİSİ

Servis tabağına 1 püsteneye bol maydanoz, ekstra zeytinyağı ve birkaç pul biber serpin; ekmekle veya pilavla 115 ml çorak arasla servis edin.

Alerjenler

Susam