



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Yeşil Mercimekli Kabak Sandal



Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 30 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 4 orta boy kabak
- 1,5 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 kuru soğan
- 1 kırmızı biber
- 2 domates
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 demet maydanoz
- Tuz, karabiber ve kimyon

Ön Hazırlık:

Sebze, yeşillik ve tahılları yıkadıktan sonra iyice süzün. Ölçüleri hazırlayıp sosu ayrı kapta karıştırmak daha dengeli kıvam ve tat sağlar.

Servis Önerisi:

Yoğurt veya limonlu yeşil salatayla servis edin.

Yapılışı:

1. Kabakları hazırlayın:

- Boyuna ikiye bölüp içlerini çıkarın ve 190°C fırında 10 dakika ön pişirin.
- Piştirme süresinin son bölümünde kontrollü ilerleyin. Üst yüzey erken renk alırsa kabı gevşekçe yağlı kağıtla örtün; gerekirse son birkaç dakikada üzerini açın.

2. Harcı pişirin:

- Soğan, biber, domates ve salçayı soteleyip mercimek ve baharatı ekleyin.
- Tavayı önceden ısıtın ve malzemeyi üst üste yığmayın. Ara vermeden karıştırmak yerine renk alması için kısa aralıklarla çevirin.



3. Sandalları doldurun:

- Mercimekli harcı kabaklara eşit biçimde paylaşın.
- Parçaları mümkün olduğunca eşit hazırlayın; harcı kenarlara taşırmadan paylaşın. Bu, hem düzgün görünüm hem de eşit pişme sağlar.

4. Pişirin:

- Fırın kabına az sıcak su ekleyip 20 dakika daha pişirin ve maydanozla tamamlayın.
- Pişme süresinin son bölümünde kontrollü ilerleyin. Üst yüzey erken renk alırsa kabı gevşekçe yağlı kağıtla örtün; gerekirse son birkaç dakikada üzerini açın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tarifte verilen süre yol göstericidir; kullanılan ocak, tava ve fırına göre birkaç dakika değişebilir. Renk, kıvam ve iç dokuyu birlikte kontrol ederek pişirmeyi tamamlayın.

>> **İpucu:** Mercimeği dağılmadan diri kalacak biçimde haşlayın.

Kiraz'ın
Mutfağı