

Izgara Kabak

Italian otları ile kolay ızgara kabak tarifi. 25 dakikada hazır, glutensiz, vejetaryen mükemmel sağlıklı garnitür.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 kabak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 çay kaşığı italyan baharatı
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı paprika biber
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 4 leaf fesleğen

Yapılışı

1

Kabağı Hazırlayın

2 adet kabağı soğuk akan su altında iyice yıkayın ve kağıt havlu ile kurulayın. Her iki ucunu kesin ve her kabağı uzunlamasına yaklaşık 1,25 cm kalınlığında şeritler halinde kesin.

2 Baharat Karışımını Hazırlayın

Büyük bir kapta 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı balzamik sirke, 1 tatlı kaşığı kurutulmuş otlar, 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu, 1 tatlı kaşığı tatlı kırmızı biber, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiber karıştırın. İyice karışana kadar çırpın.

3 Kabak şeritlerini baharat karışımına ekleyin ve tüm parçaları eşit şekilde kaplamak için elleriniz veya maşa ile nazikçe karıştırın. Oda sıcaklığında 10 dakika marine edin.

4 Izgarayı Hazırlayın

Izgaranızı veya ızgara tavanızı orta-yüksek ateşte, yaklaşık 200°C'de önceden ısıtın. Izgara tellerini tel fırça ile temizleyin ve yapışmayı önlemek için hafifçe yağlayın.

5 Kabağı Izgara Yapın

Marine edilmiş kabak şeritlerini sıcak ızgaraya tek sıra halinde yerleştirin. Belirgin ızgara izleri görene ve kenarları yumuşamaya başlayana kadar hareket ettirmeden 3-4 dakika pişirin.

6 Maşa kullanarak kabak şeritlerini çevirin ve çatalla delindiğinde yumuşak olana kadar ama hala şeklini koruyacak şekilde 3-4 dakika daha ızgara yapın. Şeritlerin her iki tarafında güzel yanık izleri olmalıdır.

7 Serve

Izgara kabağı servis tabağına alın ve parçalara ayrılmış 4 adet taze fesleğen yaprağı ile süsleyin. Sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

53	1.4g	4g	4.1g	1.2g	3g	593mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi lezzet ve doku için küçük veya orta boy kabaklar (15-20 cm uzunluğunda) seçin, büyük olanlar acı ve çekirdekli olabilir.

Yanmasını önlemek ve eşit pişirme sağlamak için kabağı yuvarlak değil uzunlamasına 1.5cm kalınlığında şeritler halinde kesin.

Izgarayı önceden ısıtmayı atlamamalısınız - orta-yüksek ateş düzgün kızartma ve çekici ızgara izleri için şarttır.

Kabağın yapışmasını ve yırtılmasını önlemek için pişirmeden önce ızgara tellerini hafifçe yağlayın.

Tuz çok fazla nem çekebileceği için kabağı 30 dakikadan fazla marinelemekten kaçının.

Çevirirken suların kaçmasını önlemek için çatal yerine maşa kullanın.

Taze limon suyu ve otları sadece ızgaradan sonra ekleyin, böylece parlak lezzetleri korunur ve yanmaz.

Ekstra lezzet için servis etmeden hemen önce ufalanmış beyaz peynir veya kavrulmuş çam fıstığı serpin.