

# Karidesli Çıtır Panko Kaplı Fırında Kabak

toplam süre **45 dak.** 10 dak. hazırlık süresi **35 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1.651 kJ / 393 kcal**

Yağ: **24,8 gr** Protein: **19,8 gr**  
Karbonhidrat: **19,7 gr**

## MALZEMELER

4 porsiyon

|                  |                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 4                | kabak                                                              |
| 0,5 demet        | maydanoz                                                           |
| 100 gr           | kiraz domates                                                      |
| 1                | soğan                                                              |
| 2 yemek kaşığı   | zeytinyağı                                                         |
| 200 gr           | pişirmeye hazır karides                                            |
| 2 tatlı kaşığı   | un                                                                 |
| 200 gr           | krema (alternatif olarak: yulaf içeceği)                           |
| 3,5 yemek kaşığı | <a href="#">Kikkoman Pirinç İçin Soya Sosu</a>                     |
|                  | Taze çekilmiş karabiber                                            |
|                  | Kırmızı toz biber, tatlı                                           |
| 40 gr            | <a href="#">Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı</a> |
| 40 gr            | rendelenmiş parmesan peyniri                                       |

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Kabak yıkanır, uçları kesilir, kabak uzunlamasına ikiye bölünür ve yaklaşık 1/2 cm genişliğinde bir kenar kalacak şekilde oyulur. Oyulan kısımlar küçük küpler halinde doğranır. Maydanoz yıkanır, kurulanır, yaprakları kopartılır ve kabaca doğranır. Domatesler yıkanır ve dörde bölünür.

### Adım 2

Soğan soyulup küçük küpler halinde doğranır. Yağ ısıtılır, soğan, karidesler, domatesler ve kabak eklenip kavrulur. Üzerine un serpilir ve hafifçe kavrulur. Krema ve Pirinç için soya sosu (alternatif olarak: soya sosu + şeker) ilave edilir, kaynatılır ve biraz çekmeye bırakılır. Sosa maydanozun yarısı karıştırılıp karabiber ve kırmızı toz biberle tatlandırılır.

### Adım 3

Fırın önceden 200°C üst/alt ısıya (180°C konveksiyon) ısıtılır. Sos, yarım kabaklara dökülür ve bir fırın tepsisine yerleştirilir. Panko ekmek kırıntısı, parmesan ve biraz kırmızı toz biber karıştırılır, kabakların üzerine serpilir ve önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirilir.

### Adım 4

Kalan maydanoz doldurulmuş kabağın üzerine serpilip servis yapılır.