

Kıymalı spagetti bal kabağı dolması

toplam süre **70 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 55 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.349 kJ / 561 kcal

Yağ: **24,4 gr** Protein: **51,9 gr**
Karbonhidrat: **32 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

1	adet spagetti kabağı (yaklaşık 1 kg)
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
3 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
0,5 tatlı kaşığı	karabiber
1	adet soğan
2	diş sarımsak
250 gr	dana kıyma
150 gr	küp küp doğranmış kabak
200 gr	konserve domates
1 tatlı kaşığı	domates püresi
0,5 tatlı kaşığı	kuru kekik
0,5 tatlı kaşığı	tütsülenmiş kırmızı toz biber
125 gr	mozzarella peyniri
2 yemek kaşığı	doğranmış maydanoz veya taze fesleğen yapağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1 adet spagetti kabağı (yaklaşık 1 kg) - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,25 tatlı kaşığı** karabiber

Fırını 200 °C'ye ısıtın. Kabağı uzunlamasına ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Üzerine zeytinyağı ve Kikkoman Soy Sauce sürün, ardından karabiberle baharatlandırın. Yarım kabakları, kesik tarafı alta gelecek şekilde, pişirme kâğıdı serili bir fırın tepsisine yerleştirin. Etli kısmı yumuşayana kadar 35-40 dakika fırınlayın. Hafifçe soğumaya bırakın, ardından etli kısmını bir çatalla nazikçe kazıyarak spagetti benzeri şeritler haline getirin.

Adım 2

1 yemek kaşığı zeytinyağı - **1** soğan - **2** diş sarımsak - **250 gr** dana kıyma - **150 gr** küp küp doğranmış kabak

Kabak fırında pişerken dolgu malzemesini hazırlayın. Zeytinyağını bir tavada ısıtın. Soğanı ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 2 dakika soteleyin. Sarımsağı ekleyip 30 saniye daha kavurun. Dana kıymayı ekleyin ve rengi dönene kadar (yaklaşık 5-6 dakika) ezerek kavurun. Küp küp doğranmış kabağı ekleyin. Hafifçe yumuşayana ve fazla suyu buharlaşana kadar 3-4 dakika daha pişirin.

Adım 3

200 gr konserve domates - **1 tatlı kaşığı** domates püresi - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 tatlı kaşığı** kuru kekik - **0,5 tatlı kaşığı** tütsülenmiş kırmızı toz biber - **0,25 tatlı kaşığı** karabiber

Konserve domatesi, domates püresini, Kikkoman Soy Sauce'u, kekiğı, tıtsülenmiş kırmızı toz biberi ve karabiberi ekleyin. İyice karıştırın. Ara sıra karıştırarak orta ateşte yaklaşık 10 dakika pişirin.

Adım 4

125 gr mozzarella peyniri - **2 yemek kaşığı** doğranmiş maydanoz veya taze fesleğen yaprağı 2. ve 3. adımlarda hazırladığınız dolguyu ilk adımdaki kabak yarımlarının işine kaşıkla doldurun (veya her şeyi bir fırın kabına aktarın). Kabak şeritleriyle nazikçe karıştırın. Üzerine mozzarella peynirini ekleyin. Tekrar fırına verin ve peynir eriyip hafifçe kızarana kadar 10-15 dakika pişirin. Servis yapmadan önce üzerine maydanoz veya fesleğen serpin.