



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSEL KABAK DOLMASI (BELÇİKA)

3 Dilim Bayat Ekmek
Yarım Kg Kabak
Yarım Kg Kıyma
1 çorba kaşığı margarin
3 çorba Kaşığı Toz Şeker
Tuz

Kabakları soyun ve enine keserek ikiye bölün. İçlerini doldurulmak üzere oyun. Bayat ekmek içlerini ıslatıp iyice sıkarak suyunu çıkarın. Ekmeği, bir miktar kabak içini ve tuzu ilave ederek kıyma ile yoğurun. Hazırlamış olduğunuz dolma içini kabaklara doldurun. Dolmaları tencereye dik olarak yerleştirin ve pişecek kadar su ilave edin. Diğer yandan yağı ve şekeri küçük bir tavaya alın ve ateş üzerinde şekerin rengi kahverengimsi olana kadar yakın. Yakılan şekeri dolmaların üstüne dökün. Bir taşım kaynadıktan sonra kısık ateşte pişirin. Pişen kabak dolmalarımızı servis tabağına bırakıp üzerine hazırladığımız karameli dökelim