



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

BULGURLU KABAK DOLMASI

5 adet kabak
1 ay bardağı pilavlık bulgur
250 gr kıyma
1 ay bardağı sıvıyağ
1 adet kuru soğan
1 tutam maydanoz
1 tutam dereotu
1 orba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
2 adet domates

Kabaklar enine 3 parçaya kesilir ve içleri oyacak yardımıyla bardak gibi oyulur. Soğan, maydanoz ve dereotu ince kıyılır. Üzerine diğ er malzemeler ve 1 su bardağı su eklenir, karıştırılır. Oyulan kabakların içine gevş ek bir şekilde doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerlerine domatesten kapak kesilir ve konur. Tencerenin kenerında 1 su bardağı su akıtılır. Önce orta ateşte 10 dakika sonra kısık ateşte 25 dakika pişirilir.

[ML® Bulgurlu Kuru Patlıcan Dolması için tıklayın](#)