



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ KABAK DOLMASI

8 adet yuvarlak sakız kabağı (küçük bir şeftali boyutunda)
2 adet taze soğan veya 1 küçük kuru soğan
2 adet kırmızı biber
2 diş sarımsak
150 gr tulum peyniri
150 gr kıyılmış ceviz içi
½ çay kaşığı karabiber
½ çay kaşığı kırmızı pul veya toz biber
1 çay bardağı yağ

Sakız kabaklarının tepelerini kapak olacak şekilde kesin, alaca kazıyın, kabak oyacağı ve bir tatlı kaşığı yardımı ile oyun, içini temizleyerek yıkayın.

Diğer tarafta içini hazırlamak üzere oyulmuş kabak içlerinden bir avuç kadarını, taze soğanlar ve naneler ile beraber kıyın. Kırmızıbiberi ve sarımsağı minik küpler olarak doğrayın. Yarım çay bardağı yağı tavada kızdırın, soğanları 1-2 dk kavurun sonra sırası ile kabak içlerini, kırmızıbiberi, sarımsağı tuz ve karabiberi ekleyin, orta hararetle ateşte 5 dk kadar kavurun. Ocağı kapatın içinizi soğumaya bırakın.

İçiniz soğuyunca rendelenmiş tulum peyniri ile robotta çekilmiş ceviz içini ilave edin. İçiniz hazır.

Tuzluk yardımı ile kabakların içini biraz tuzlayın ve hazırladığınız içi kabaklarınıza doldurun.

Kabakların üzerine bir dilim domates koyun veya kendi kapakları ile kapatın.

Kabakları borcam veya fırın tepsisine dizin, üzerlerine kalan yarım çay bardağı yağı gezdirin.

Önceden ısıtılmış fırına koyun, 200 derecede yaklaşık 45 dk pişirin ve sıcak olarak servis edin.