



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİĞDEN ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

- 1 kg. kalın kabak
- 1 Demet nane (veya 1 çorba kaşığı kuru nane)
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Çorba kaşığı kuş üzümü
- 1 Çay kaşığı şeker
- 1 Çay kaşığı yenibahar
- 1 Çay kaşığı tarçın

Kabakları kazıyıp, yıkayınız, ortadan ikiye ya da üçe keserek, her parçanın içini oyacakla oyunuz.

Soğanı incecik kıyıp derin bir kaba koyunuz. İçine kabukları soyulup küçük doğranmış domates, ince kıyılmış maydanoz ve nane, tuz, şeker, yenibahar, tarçın ilave edip biraz yoğurunuz. Pirinç, kuş üzümü, zeytinyağı katıp karıştırınız.

Kabakların içine sıkıca doldurunuz. Kabakların ağız kısımları yukarı gelmek üzere geniş bir tencereye yan yana diziniz, 1,5 su bardağı sıcak su ve 1/2 çay kaşığı, tuz ilâve ediniz. Hafif hararetli ısıda suyunu çekinceye kadar 30-35 dakika pişiriniz. Tenceresi ile soğutup servis tabağına yerleştiriniz.

[ML® Sebzeli Kabak Dolması için tıklayın](#)