



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞDEN ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

6 adet kabak
1 adet kuru soğan
1 su bardağı pirinç
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
10-15 dal taze nane
2 adet domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 çay bardağı zeytinyağı

Soğan, maydanoz, dereotu, nane ince kıyılır. Diğer malzemelerle karıştırılır. Oyulmuş kabaklara gevşek doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerine 1 su bardağı kadar sıcak su eklenir. Kapağı kapatılır. Orta ateşte yarım saat pişirilir.