



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ KABAK DOLMASI (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg. kadar kabak, yıkanıp temizlenir. Kabu u hafifçe sıyrılır. Daha sonra i leri oyulur ve ya da kızartılır. Ayrıca 250 gr. kıyma ya da kavrulur. Kıymaya pirinç karıştırılarak biraz daha kavrulur. Suyu ve tuzu eklenir. Hazırlanan malzeme tabaklara doldurulur ve kaynar suyu ilave edilir. 1 yemek kaşığı pekmez de katıldıktan sonra pişmeye bırakılır. Pişince  zerine erik ekşisi dökülür ve 2-3 dk. sonra servis yapılır.



Fotoğraf "Atsız Suvari" tarafından gönderildi. 25.04.2016