



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KABAK DOLMASI (24 AY)

Ebru Şallı

- 2 adet küçük dolmalık kabak
- 1 adet küçük soğan
- 3 yemek kaşığı dana kıyma
- 1 yemek kaşığı kırık pirinç
- 1 adet rendelenmiş domates
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz
- Tuz
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI:

Kabakları soyup dolmalık kıvama getirin. İçini atmayın, sonra mücver yapımında kullanabilirsiniz. Eğer aynı gün yapamıyorsanız derin dondurucuya koyup daha sonra kullanabilirsiniz. Dolmanın için hazırlamak için, pirinç, kıyma, rendelenmiş soğan, domates, maydanoz, tuz ve tarçını birlikte iyice karıştırın. Kabakların içine doldurun. Küçük bir tencereye dolmaları koyup biraz sıcak su ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edip pirinçler şişene kadar kısık ateşte pişirin. Kabak dolmasını dilimleyip yoğurtla servis yapabilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz daha rahat yiyecektir.