



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KABAK DOLMASI

6 adet orta boy kabak
350 gr kuzu kuşbaşı
1 adet kuru soğan
1 su bardağı pirinç
1 adet iri domates
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
10-15 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
Kızartmak için: Ayçiçek yağı
Üzeri için: 1 çorba kaşığı salça

Kuzu kuşbaşı biraz daha küçültülür ve az suda haşlanır. Kabakların kabukları kazınır, iki parçaya kesilir, içleri oyulur, sıvıyağda renk alacak kadar kızartılır. Çukur bir kaba yıkanmış pirinç, ince kıyılmış soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, suyu süzölmüş et, ince doğranmış domates, tuz ve karabiber konur, harmanlanır. Malzeme kabakların içine gevşek doldurulur. Bir tencereye dizilir. Salça ve 1,5 su bardağı su karıştırılır ve dolmanın üzerine gezdirilir. Kapaklı olarak orta ateşe yerleştirilir. 30-35 dakika pişirilir. Sıcak olarak servise sunulur.