



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KABAK DOLMASI

Malzemeler:

5 orta boy kabak
250 gr. orta yağlı kıyma
2 corba kasığı pirinç
2 orta boy soğan
½ limon
½ corba kasığı salça
½ corba kasığı kuru nane
8-10 dal maydanoz
İci için:
½ kg. orta yağlı kıyma
3 corba kasığı pirinç
2 orta boy soğan
3 orta boy domates (veya ½ corba kasığı salça)
8-10 dal maydanoz
1 tatlı kasığı tuz
¼ çay kasığı karabiber

Yapılışı:

- 1) Kabakları yıkayıp sap ve uc kısımlarını kesiniz. Ortadan enine ikiye bölerek kabuk kısmı 6-7 mm kalıncaya kadar içini ince ince uclu bir bıçakla oyunuz.
- 2) Kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. (Domates olmadığı zaman ½ corba kasığı salçayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katınız.)
- 3) Kabakları doldurup tencereye diziniz. Soyulmuş sarımsak, tuz ve karabiber serpip 2 su bardağı kaynar su dokunuz. Hafif hararetli ısıda yarım saat pişiriniz. Nane ve limon suyu ilave edip bir tasım kaynatınız.

[ML® Ankara Dolması için tıklayın](#)
