



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ KABAK DOLMASI

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik  
1 Adet soğan  
3 Adet domates (küçük)  
500 gr kıyma  
2 Yemek Kaşığı sıvıyağ  
1 Yemek Kaşığı salça  
0,5 Demet maydanoz  
8 Adet kabak  
500 gr pirinç

Yemeğimizin iç malzemesini hazırlayalım.bir tencereye margarini alıp içerisine küp doğradığımız soğanı kavuralım. Üzerine salçayı ve kıymayı ekleyip rengi dönene kadar karıştıralım. Yıkanmış piriçleri,yarım demet doğranmış maydanozu tuzu ve baharatını ekleyip karıştıralım ve ateşten alalım. Kabakları pişerken dağılmaması için uygun incelikte oyalım. Domatesleri kabağın ağızını kapatacak şekilde doğrayın. Kabakları çok olmamak şartıyla iç malzemeyle doldurun. Domateslerden bir parça ağızına koyun. Kabakları tencereye yerleştirin, üzerine 2 kaşık sıvıyağ gezdirin. Tencereye 2 parmak su olacak şekilde su ekleyin. Kısık ateşte pişirin yoğurt ve dereotu ile servis yapın.