



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA TAVUKLU KABAK DOLMASI

10 adet kabak
250 gr tavuk kıyması
1 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet soğan
1 demet dereotu
1 ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı karabiber
1 adet iri domates

Kabakların kabukları kazınır. Ortadan ikiye kesilir ve tatlı kaşığıyla oyulur. Soğan ve dereotu çok ince kıyılır. Diğer malzemeler ve 1 su bardağı su eklenir, karıştırılır. Kabakların içine gevşek olarak doldurulur. Fırın kabına dizilir. Ağızlarına dilimlenmiş domates konur. 1 bardak su gezdirilir. Üzeri pişirme kağıdıyla sarılır. 180 derece fırında 45 dakika kadar pişirilir.