



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

İç için:

300 gram dolmalık kıyma

yarım su bardağı ıslatılmış pirinç

2 orta boy ince kıyılmış soğan

Tuz

Karabiber

Yarımşar bağ nane, dereotu ve maydanoz,

Dörtte üç su bardağı su

1 orba kaşığı salça

6 kabak

1 orba kaşığı yağ

Tuz

İnce kıyılmış 1 iri domates

1,5 su bardağı su

Tuz

İçi için, i malzemesinin hepsini iyice karıştırın.

Kabakları ortadan ikiye bölün, kabuklarını kazıyın, iini oyun ve hazırlanan ile doldurun. Yassı bir tencereye sıralayın. Doğradığınız domatesleri serpip suyunu ve yağını koyarak pişirin.
