



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ KABAK DOLMASI

### Malzeme:

750 gr. orta boy dolmalık kalın kabak  
250 gr. dolmalık kıyma  
4 baş orta boy soğan  
1 çay bardağı pirinç  
1/2 demet maydanoz  
1,5 demet dereotu  
2 ortaboy domates veya 2 çorba kaşığı salça  
3 kaşık tereyağı  
1,5 çorba kaşığı salça  
Tuz  
Karabiber  
Dolma baharı

### Yapılışı:

Kabakları kazıyarak yıkayın ve ortalarından ikiye kesin. Kesilen taraflarını oyacakla oyun. Kabakları sıvı yağda çevirerek ve hafifçe kızartın.

Soğanları ince doğrayıp içine kıyma, yıkanmış ayıklanmış pirinç, kıyılmış maydanoz ve dereotu, kabukları soyulup doğranmış domatesler, tuz ve yeterli miktarda baharatları bir çay bardağı su ilavesiyle iyice karıştırıp dolma harcını hazırlayın. Yayvan bir tencerede 3 kaşık tereyağı ile yarım kaşık salçayı kavurun.

Hazırlanan içi, kızarmış kabaklara bastırmadan doldurun. Tencereye düzgünce dizin. Üzerine domateslerden kapak kesip kapatın. Dolmaların üzerine gelecek kadar kaynar suyu ilâve edip kısık ateşte pişirin. Pirinçler piştikten bir müddet sonra yemek pişmiş demektir.