



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KABAK DOLMASI

1250 gram kabak
40 gram sadeyağı ya da margarin (1 çorba kaşığı)
400 gram domates (3 büyük) ya da 50 gram tuzsuz domates salçası (1/4 kahve fincanı)
3 bardak su
1 demet dereotu
İçi:
300 gram kıyma
30 gram margarin ya da sadeyağı (1,5 çorba kaşığı)
100 gram soğan (1 büyükçe)
30 gram pirinç (1/2 kahve fincanı)
1/2 bardak su
1/2 demet maydanoz
Tuz ve karabiber

1 Kart olmayan, kısa, fakat kalınca 1250 gram kabakların ancak yeşilleri görününceye kadar üstlerini kazıdıktan sonra bunların içlerini, yani çekirdekli olan kısımlarını bir bıçakla oymalı ve oyulan her kabağı da içinde su olan tencereye atmak suretiyle bütün kabakları böylece kazımah, oymalı, sonra da bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra bir kuşaneye; bir buçuk silme çorba kaşığı margarin, ya da sadeyağı, çentilircesine küçük kesilmiş 1 büyükçe baş soğan koyarak, soğanları, san bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra kavurulmuş bu soğanlara; yarım bardak su ile, ayıklanmış ve yıkanmış yarım kahve fincanı pirinç katarak, tencerenin kapağı kapatılmış olarak pirinçler suyunu çekip de pUâvımsı bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte aşağı yukarı 10 dakika pişmeye bırakmalıdır.

3 Pirinçler suyunu çekince tencereyi ateşten alarak, buna, kemiksiz olarak tartılmış 300 gram kıyma, kıyılırcasına küçük doğranmış yarım demet maydanoz, 1 kahve kaşığı karabiber ile 1 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, bir beş dakika kadar karıştırmah, sonra karıştırmış olduğumuz bu kıyma içini, içlerini oymuş olduğumuz kabakların oyuk kısımlarına sıkıca doldurmalı ve doldurmuş olduğumuz her kabağı da altı yayvanca bir tepsiye yerleştirmelidir.

4 Kabakların doldurulması sona erince, bunlara 2 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin ile 3 bardak sudan yalnız bir kahve fincanı ilâve ederek, tencerenin kapağı kapatılmış olarak kabakların renkleri hafifçe dönünçeye kadar orta kuvvetteki ateşte aşağı yukarı 15 dakika pişirmeli, sonra bu kabaklara 2 tatlı kaşığı tuz, soyulmuş çekirdekleri çıkarılmış ve küçük doğranmış 3 büyük domates ya da yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası ile kalan iki üç çeyrek bardak sıcak suyu da katarak kabaklar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte 35-40 dakika pişirmeli, üstlerine kıyılmış bir demet dereotu serpmeli ve dolmaları tabağa alarak servis yapmalıdır.