



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK SEFASI

Gülhan Kara

4 Adet Orta Boy Kabak
1 Su Bardağı Pirinç
2 Adet Domates
1 Kase Bezelye
1 Çay Bardağı Yemeklik Zeytinyağı
1/2 Demet Dereotu
Tuz
2.5 Su Bardağı Su
Karabiber

Pirinci yıkayıp süzün. Soğanı yemeklik boyda doğrayıp zeytinyağında biraz sote edin. Bezelyeyi ve pirinci ekleyip tuzunu serpin soğanla birlikte kavurun. Soyulmuş ve küp küp doğranmış domatesleri ekleyin. Yarım bardak su ekleyip pirinçleri kısık ateşte birkaç dakika daha kavurun. Soğumaya bırakın. Kabakları uzunlamasına ortadan ikiye kesip içlerini dikkatlice oyun. Dereotunu kıyıp dolma içine ekleyin. Karabiber serpin.

Hazırladığınız içi kabaklara doldurup geniş tabanlı bir tencereye dizin. 2 bardak su ekleyip tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte 20 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.