



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU KABAK DOLMASI

5 kabak
5 havuç
2 yemek kaşığı yağ
2 sulu domates
1 soğan
1 limon
1 tatlı kaşığı salça
2 diş sarımsak
Tuz
Nane

Kabaklarımızın kabuklarını soyup, içini havuçların gireceği derinlikte kabak oyucu ile oyuyoruz. Kabuklarını soyduğumuz havuçları kabakların içine koyuyoruz. Sonra ince kıydığımız sarımsak ve soğanları, rendelenmiş domatesi bir kenara hazırlıyoruz. Yağda soğanı ve sarımsağı, salça ile birlikte bir kaç dakika kavurup, üzerine dolmalarımızı, dolmaların üzerine de domates rendesi, nane, bir çay bardağı su ve son olarak tuz ekleyip, kapağı kapalı olarak yumuşayıncaya kadar pişiriyoruz. Soğuduktan sonra, dilim dilim keserek servis yapıyoruz.