



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI (FRANSA)

Malzeme (4 kişilik):

4 kabak,

2 ay kaşığı tuz,

Harcı:

250 gr. rosto pişmiş et (dana veya kuzu),

100 gr. taze kültür mantarı (temizlenmiş),

2 diş sarımsak,

2 yumurta,

tuz,

karabiber,

1 su bardağı taze krema,

50 gr. tereyağı,

100 gr. kaşar veya gravyer peyniri rendesi.

Önce fırınınızı orta derecede, ısıtın.

Kabakları kazıyıp yıkadıktan sonra boylamasına ikiye kesin. Kabakları büyük bir tencereye koyup üstlerine 2 çay kaşığı tuzu serptikten sonra tencereyi üstten üç parmak boşluk kalacak biçimde kaynar su ile doldurun.

Kabakları, harlı ateşte 10' dakika kaynattıktan sonra tencereyi ateşten alın. Kabakları kaynar sudan çıkartıp bir kenara bırakın.

Harcı yapmak için eti, mantarı ve sarımsağı irice dğrayın. Doğranmış malzemeyi bir kaba alıp yumurta tuz, biber ve taze kremayı ekledikten sonra iyice karıştırın.

Kabakların çekirdekli kısımlarını bir çay kaşığı yardımı ile boşaltıp içlerini harçla doldurun.

Kabakları biraz tereyağı ile yağlanmış bir fırın tepsisine dizip üstlerine peynir rendesini ve küçük parçalar halinde kalan yağı serpiştirdikten sonra tepsiyi fırına sürün.

Kabaklar 15-20 dakika fırında piştikten sonra tepsiyi fırından çıkartın. Dolmaları bir servis tabağına aktarıp sıcak olarak servis edin.