



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK DOLMASI

1 kg kabak
500 gr pirinç
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet soğan
60 gr iç fıstık
60 gr kuşüzümü
10 gr yenibahar
10 gr tarçın
5 gr tuz
5 gr karabiber
5 dal dereotu
5 dal maydanoz
1/2 litre su

Hazırlanışı

İç Harcı: Pirinç ve kuş üzümünü önceden ıslatın. Zeytinyağında soğanları ve iç fıstığı kavurun. Pirinci ve diğer baharatları ekleyin. Su ilave edin. 5 dakika kaynatıp altını kapatın ve demlendirin. Maydanoz ve dereotu ekleyin. Kabakların içlerini çıkarıp içine hazırladığınız harcı doldurun. 2 kaşık su ilavesi ile önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dk pişirin.
