



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

1,5 kg kabak
1 orba kaşığı sadeyağ
1 orba kaşığı margarin
3 domates veya 1/4 kahve fincanı salça
3 bardak su
1 demet dereotu
İçi:
300 gr kıyma
1,5 çorba kaşığı margarin
1 soęan (büyük)
1/2 kahve fincanı pirinç
1/2 bardak su
1/2 demet maydanoz
1 kahve kaşığı karabiber

Kısa ve kalınca dolmalık kabakların üstleri kazınır, ileri bir bıçakla oyulur ve oyulan her kabak, içinde su bulunan tencereye atılır. Ayrıca, bir kuşaneye yandaki ölçülere göre margarin ile çok küçük doğranmış soğan konularak kavrulur. Sonra buna sıcak su, pirinç ilve edilerek kapağı kapatılır ve 10 dakika pişirilir. Pirinçler suyunu çekince tencere ateşten indirilir. İçine kıyma, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilve edilerek 5 dakika yuğurulur. Daha sonra kabakların ileri bununla doldurulur ve kabaklar, altı yayvan olan bir tencereye yerleştirilir. Tencereye yine ölçülere göre sadeyağ, margarin, biraz ılık su konur ve kapağı kapatılarak orta ısıdaki ateşte 15 dakika pişirilir. Kabakların renkleri dönünce tencere ateşten indirilir ve içerisine tuz, soyulmuş ve çekirdekleri çıkartılarak iyice kıyılmış domates (yoksa salçası) ve artan ılık su konularak aynı ateşte 45 - 50 dakika daha pişirilir. Sonra da üzerine tere serpilerek ateşten indirilir ve tabağa alınarak servis yapılır.

Not: Yemek sade olarak yendiği gibi yoğurtlu ve yumurtalı, limon terbiyesi ile de yenebilir. İlve edilen su yerine kemik ya da et suyu konursa ayrı bir lezzet verir.

[ML® Sebzeli Kabak Dolması için tıklayın](#)



Fotoğraf "çintar" tarafından gönderildi. 01.02.2018