



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

Malzemeler:

1 kg dolmalık kabak
2 çorba kaşığı dolmalık pirinç
300 gr kıyma(orta yağlı)
2 adet büyük boy domates
2 adet soğan
1 çorba kaşığı margarin
yarım demet maydanoz ve dereotu
yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Kabakların üzerini kazıyarak temizlenir,sapları kesilir,içi oyulur. Harcı için kıyma,pirinç,küçük doğranmış domatesler,rendelenmiş soğan,ince doğranmış maydanoz ve dereotunun yarısı koyulur. Yeteri kadar tuz koyulur,fazla olmayacak şekilde kabaklar doldurulur. Dolmaların ağzı sapları yada domatesle kapatılır. Üstünü örtecek kadar su koyup,margarin ilave edilir orta ateşte pişirilir. Kabaklar yumuşayıp,pirinçte pişince ateşten alınır. Geri kalan dereotuyla servis edilir.

Not: Suyuna salça koyulabilir.