



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK DOLMASI

750 gram kabak  
250 gram kıyma (koyun, orta yağlı)  
1 tane soğan  
nane  
maydanoz  
2 tane yeşil biber  
1 bardak pirinç  
1 kahve kaşığı biber  
3 çorba kaşığı tereyağı

Kabakları kazıyınız. Ortalarını boşaltınız. Yıkayınız. Diğer tarafta bir kaba kıyma, doğranmış soğan, ayıklanmış ve yıkanmış pirinç, tuz, biber, tarçın, nane maydanoz, tereyağı, doğranmış yeşil biberi koyunuz. İyice karıştırınız. Rendelenmiş domatesleri de ilâve ediniz. Bu harcı kabakların içine doldurunuz. Tencereye diziniz ve üstüne çıkana kadar da su koyup orta sıcaklıkta pişiriniz.