



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

120 gr. kabak
1 çorba kaşığı margarin
3 büyük domates
3 bardak su
1 demet dereotu
1 tatlı kaşığı tuz
İÇİ:
300 gr. kıyma
1,5 çorba kaşığı margarin
1 büyük soğan
1/2 kahve fincanı pirinç
1/2 demet maydanoz
2 tatlı kaşığı tuz
karabiber

Kısa ve kalınca dolmalık kalakların üstlerini kazıyın. İçlerini bir bıçakla oyun ve oyulan her kabağı içinde su olan tencereye atın. Ayrıca bir kapta yukardaki ölçülere göre margarin ve çok küçük doğranmış soğanı kavurun. Sonra buna sıcak su, pirinç ilâve ederek kapağı kapatın ve 10 dakika pişirin. Pirinçler suyunu çekince tencereyi ateşten indirilir ye içerisine kıyma, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilâve ederek 5 dakika yoğurun. Daha sonra kabakların içlerini bununla doldurun ve kabaktarı, altı yayvan olan bir tencereye yerleştirin. Tencereye yine ölçülere göre margarin, biraz ılık su koyun ve kapağını kapatarak orta ısıdaki ateşte 15 dakika pişirin. Kabakların renkleri dönünce tencereyi ateşten indirin ve içine ince kıyılmış domates ve artan ılık suyu koyarak aynı ateşte 45-50 dakika daha pişirin. Sonra da üzerine dereotu serperek ateşten indirin ve servis yapın.

[ML® Simit Dolması \(görsel\)](#)