



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK DOLMASI

1 kilo kabak  
3 adet orta domates  
300 gr. yağlı kıyma  
1 çay bardağı pirinç  
1 demet dereotu  
2 adet soğan  
2 küçük paket margarin  
Baharat «Arzuya göre»

Kabaklar içi oyularak süzölmeye bırakılır. Domateslerin içleri çıkartılıp «kabukları ve etli kısmı bozulmadan» bir tepsiye boşaltılır ve elle mıcıklanır, sonra buna ayıklanıp yıkanmış pirinç, doğranmış dereotu, kıyma, tuz, bahar ve bir çay bardağı su konarak kaşıkla iyice karıştırılır. Hazırlanan bu iç kabaklara ve eğer karışık arzu ediliyorsa domateslere ne pek tıız ne de pek gevşek olmamak üzere doldurulur, kabakların ağızları birer parça domates ile kapatılırsa güzel olur. Bundan sonra tencereye eğer var ise etin kemiklerinin üzerine kabak dolmaları ve domates dolmaları itina ile yerleştirilir ve yağ ilâve edilerek yarım saat kadar orta ateşte pişirilir. İcap ediyorsa pirinç çok su çekerse biraz sıcak su ilave edilir. Yarım saat sonra kabaklar ve içleri iyice pişmiş olacağından tencere ateşten alınarak dolmalar zedelenmeden tabağa geçirilir ve sıcak servis yapılır.

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

[ML® Bulgurlu Kabak Dolması Videosu](#)

---