



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI KALAMAR DOLMASI

12 kalamar
200 gr kabak
2 küçük soğan
4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
1 su bardağı sulandırılmış domates salçası
Bir tutam fesleğen
Tuz

Kalamarların keselerini bırakmamaya özen göstererek temizleyin.

Kabağı haşlayıp ayırın. Kalan kabak ve soğanları küp şeklinde doğrayıp bir tencerede sote edin. Tuz serpin ve kalamarların içini bu karışımla doldurun. Her bir kalamarın ağız kısmını bir kürdanla kapatın.

Kalamarları tencereye dizin. 3 çorba kaşığı sıvıyağ ve sirkeyi ekleyip 10 dakika pişirin. Sık sık ters yüz yapın.

Salçayı ve fesleğeni ilave edip tuz serpin. 20 dakika daha orta ısı ateşte pişirdikten sonra ateşi kısın. Haşlanmış kabakları dilimleyin. Kalamarlarla birlikte servis yapın.