



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KATIKLI DOLMA (BİTLİS)

Malzemeler

1 kg. iri dolmalık kabak
2 orta boy soğan
250 gr. kıyma (orta yağlı)
1 su bardağı ince bulgur
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı kuru nane
tuz
1 tatlı kaşığı reyhan
Sosu:
1/2 kg. yoğurt
3 çorba kaşığı sıvı yağ
tuz
1 tatlı kaşığı kuru nane
1/2 çorba kaşığı salça
3 diş sarımsak

Kabakların kabuklarını soyup üçe keselim. İç kısmını oyup bekletelim. Bir kabın içine soğanları rendeleyelim. İnce bulguru, salçayı, kıymayı, kuru nane ve reyhanı, tuzu, karabiberi ekleyip yoğuralım. Dolma içini kabaklara gevşek bir şekilde dolduralım. (Kabakların iki ucu da açıkta kalacak.) Kabakların iç kısmından çıkan parçaların bir kısmını tavla zarı iriliğinde doğrayıp tencerenin dibine yayalım. Üzerlerine kabak dolmalarını yatık olarak yerleştirelim. Kabakların yarısına gelecek kadar sıcak su ekleyelim. Dolmaları ağır ateşte pişirerek ateşten alalım ve ılıtalım. Üzerlerine sarımsaklı yoğurt gezdirelim. Sıvı yağı kızdırıp içine 1 tatlı kaşığı kuru nane serpererek ateşten alalım. Naneli yağlı yoğurdun üzerine gezdirerek servis yapalım.