



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU KABAK SARMASI (KONYA)

300 gr dilim kurutulmuş kabak
300 gr kıyma
2 adet soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 çorba kaşığı kuru nane
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı bulgur
1 su bardağı pirinç
1 çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru kabaklar tuzlu suda haşlanarak yumuşatılır. Soğan ve yaşıllıklar ince doğranır. Üzerine kıyma, bulgur, pirinç, tuz, karabiber ve yağ eklenir, karıştırılır. Yarım ceviz kadar parça alınır, kabağın kenarına konur ve rulo yapılır. Tencereye dizilir. Salça, 1,5 su bardağı su karıştırılır sarmaların üzerine gezdirilir. Kapak kapalı olarak yarım saat pişirilir.