



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ANTEP USULU ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

1,5 kg ufak kabak  
1 baş soğan  
3 diş sarımsak  
1 çay kaşığı limon tuzu  
Yarım kaşık biber salçası  
Yarım kaşığı domates salçası  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı pul biber  
2 çay kaşığı kuru nane  
2 çay kaşığı tuz  
1 su bardağı zeytinyağı  
1 kase pirinç  
1 su bardağı su

Soğan ve sarımsak çok ince kıyılır. Üzerine domates, biber salçası, tuz, karabiber, pul biber ve kuru nane eklenir. Ovarak karıştırılır. Üzerine zeytinyağı, su ve yıkanmış pirinç eklenir. Pirinç zedelenmeden karıştırılır. Kabaklar güzelce yıkanır, kabukları soyulmaz. İçleri oyulur. Çıkan içler tencerenin dibine atılır. Kabaklar 3/1 oranında doldurulur. Arzuya göre üzerine domates dilimi konabilir. Dolmalar tencereye dizilir. Kenardan 2 su bardağı kadar su eklenir. Kapak kapatılır. Orta ateşte kaynamaya başlayınca ateş azaltılır. 30-35 dakika pişirilir.