



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAL KABAĞI DOLMASI (ARJANTİN)

<https://www.lezzetsirri.com>

1 orta boy bal kabağı
1 kg. gulaş kesilmiş sığır eti
1 büyük baş soğan
2 diş sarımsak
2 büyük domates
1 yeşil biber
2 tatlı kaşığı toz şeker
10 adet kuru kayısı
3 patates
3 tatlı patates
2 su bardağı et suyu (2 etsu tabletle hazırlanmış)
1 su bardağı konserve mısır
100 gr. tereyağı
4 çorba kaşığı sıvıyağ
Karabiber
tuz

Soğanı ve yeşil biberi ince ince kıyın. Sarımsakları dövün. Domatesleri küçük küçük doğrayın. Derin bir tavaya sıvıyağı ve tereyağının yarısını koyup kızdırın. Eti içine atarak et altınımı kahverengi bir renk alınca kadar kızartın. Et kızarıncaya içine soğan ve sarımsakları ekleyip, hafif ateşte 3-4 dakika kavurun. Daha sonra ateşi yükselterek, etlerin üstüne, domatesleri, yeşil biberi, bir tatlı kaşığı şekeri, karabiberi ve etsu tabletleri ile hazırladığınız et suyunu ekleyin. Kaynamaya başlayınca ateşi kısarak, tencerenin kapağını kapatın ve 1 saat, etler iyice yumuşayıp pişinceye kadar, hafif hafif kaynamaya bırakın. Et pişerken patatesleri soyup küçük küpler halinde doğrayın. Tavada, kalan tereyağının yarısını eritin. Yağınız eriyince içine kayısıları atın ve 1-2 dakika çevirin. Üzerine 1 tatlı kaşığı toz şeker atın, bir kere daha çevirip patatesleri ilave edin. Hepsini 5 dakika kavurun.

Etin pişmesinin sonuna doğru, hemen hemen 10 dakika önce ete, kayısıları ve patatesleri ilave edin ve hep birlikte yine hafif ateşte pişirin.

Etiniz pişerken, bal kabağını üst kısmından kapak şeklinde kesin. Kabağın içindeki çekirdekleri ve lifli kısmı temizleyin. Bal kabağını yıkayarak, süzün. İçinden servis yapabileceğiniz bir fırın kabına koyun. Kalan tereyağını eritin. Balkabağının içini erimiş tereyağı ile yağlayıp, karabiber ve tuz serpin.

Daha sonra etinizi ateşten çekin. İçine konserve mısırları, tuzu ilave edip, yavaşça, kayısıları zedelemeyen karıştırın. Yahninizi bal kabağının içine boşaltın, kabağın bir kenara koyduğunuz kapağı ile ağzını kapatın. Önceden 170 derecede kızdırdığınız fırında, bal kabağının etli kısmı pişinceye ve kabuğu hafif kahverengi bir renk alınca kadar 1 saat pişirin.

Bal Kabağı Dolması'nı pişince fırından çıkarın. İçinde piştiği kaptan çıkarmadan, kepe ile içinden önce yahniiyi, daha sonra da bal kabağının etli kısmını alarak servis yapın.