



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAL KABAĞI DOLMASI

8 dilim balkabağı
2 adet soğan
4 yemek kaşığı yağ
1 yemek kaşığı antepfıstığı
1 su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı şeker
1 çay kaşığı yenibahar, karabiber, tarçın
1 su bardağı sıcak su
3 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz, şeker
1 çay bardağı su

Soğanları piyazlık doğrayın. Yağı tencereye alarak antepfıstığı ve soğanı pembeleşene kadar kavurun. Pirinci yıkayıp süzün. Daha sonra fıstıklı karışıma ilave ederek kavurmaya devam edin. Kuş üzümü, tuz, toz şeker, nane, tarçın, yenibahar ve karabiberi ekleyin. Suyunu ayarlayın. Tencerenin kapağını kapatarak demlenmeye bırakın. Soğuduktan sonra kıydığınız maydanoz ve dereotunu ekleyip harmanlayın. Kabak dilimlerini ızgara ya da yağsız tavada yumuşayana kadar pişirin. Kabak dilimlerini düz bir zemine ikişer parça olacak şekilde yerleştirin. İçine pirinçli harçtan yerleştirin. Rulo şeklinde sararak fırın kabına dizin. Tüm kabak dilimlerine aynı işlemi uygulayarak fırın kabına sıkışık şekilde yerleştirin. Üzerine zeytinyağı, tuz, tozşeker ve suyu ekleyin. Üzerini kapatarak 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Soğuk olarak servis yapın.