



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BELİ BAĞLI (DİYARBAKIR)

8 adet kapak
4 adet domates
2 adet sivri biber
500 gram kıyma
1 demet maydanoz
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı karabiber
Servis için:
2-3 diş sarımsak
Yoğurt

Kabakları soyup bir ucunu kapak gibi kesin ve içlerini oyun.
Sıvı yağı tavada kızdırıp kabakları kapaklarıyla birlikte kızartın ve kağıt havlunun üzerine alın.
Tereyağını tavada kızdırıp kıymayı yağda kavurun.
İçine karabiber ve yenibahar ekleyip ocaktan alın.
Kıymayı kızarttığınız kabakların içine doldurup kapakları kapatın.
Maydanozları sıcak suda yumuşattıktan sonra kabakların etrafına sarın.
Domatesleri dilimleyip tencerenin dibine dizin.
Kabakları domateslerin üzerine yerleştirip üzerini geçmeyecek şekilde sıcak su ilave edin.
Yumuşayan kabakları tabaklara aldıktan sonra üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirip servis edin.

