



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZELYELİ KABAK DOLMASI

- 1 su bardağı taze bezelye
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- 1 soğan
- Yarım demet dereotu
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 6 adet küçük kabak

Kabakların içlerini oyun ve bir miktar zeytinyağı sürüp 200 derecedeki fırında 15 dakika pişirin. Bu arada soğanı zeytinyağında 5 dakika kavurun. Üzerine pirinci, bezelyeyi, sarımsakları ve dereotunu kıyıp ekleyin. Çok az su ilave ederek bezelyeler ve pirinçler pişinceye kadar, yaklaşık 20 dakika pişirin. Üzerine kuş üzümü ekleyin. Karıştırıp bu bezelyeli pilavı kabakların içlerine doldurup servis tabağına dizin.