



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER VE KABAK DOLMASI

100 gr. yağsız kıyma
1 adet dolmalık biber
1 adet orta boy domates
1 adet küçük boy kabak
1/2 rendelenmiş havuç
1 orta boy soğan
1/4 demet maydanoz
1 tutam dereotu
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Kimyon
Nane
2 tatlı kaşığı zeytinyağı

Soğan ince ince kıyılıp tuzlanarak 5 dakika elle yoğurulur. Karışım 15 dakika dinlendirilir. Sonra bütün malzemeler ilave edilip karıştırılır. Hazırlanmış olma harç 1 adet orta boy dolmalık biberin, yarım kabağın ve içi boşaltılmış domatesin içine doldurulur. Dolmaların üstünü bir parmak kapatacak şekilde sıcak su ve 2 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edilip yaklaşık 20 dakika kısık ateşte pişirilir. (İsteğe göre suya 1 tatlı kaşığı salça da ilave edilebilir.