



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI KABAK DOLMASI

4 adet kabak
1 su bardağı buğday
150 gr kıyma
1 adet kuru soğan
10-12 dal dereotu
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Buğday akşamdan ıslatılır, ertesi günü haşlanır. Üzerine kıyılmış soğan, dereotu, kıyma sıvıyağ, tuz ve karabiber eklenir, karıştırılır. Kabaklar bir kaç parçaya kesilir, oyulur. Hazırlanan iç doldurulur. Dolmalar tencereye dizilir. Üzerine 1 su bardağı kadar su gezdirilir. Kapak kapatılır, orta ateşte 30-35 dakika kadar pişirilir.