



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU DOLMA (KÜTAHYA)

6 adet orta boy kabak
200 gram ince bulgur
1 adet soğan
170 gram yağsız kıyma
5 diş sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1,5 su bardağı su
Tuz
Pul biber
Kimyon
Kişniş
Servis için:
Sarımsaklı yoğurt

Kabakları temizleyip içlerini oyun. Soğanı ince kıyıp geniş bir kaba alın. Üzerine bulgur, kıyma, kıyılmış sarımsak, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun (çok kuru olursa biraz su ekleyebilirsiniz). Hazırladığınız malzemeyi et makinesinden veya robottan geçirin. Yeniden yoğurun. Gerekirse su ekleyip toparlayın ve zeytinyağı ilavesiyle tekrar çekin. Hazırladığınız malzemeyi kabakların içine sıkıca doldurun. Daha sonra kabakları 3-4 cm boyunda dilimleyin. Küçük bir tencereye yerleştirin. Sıcak su ekleyip, üzerine ateşe dayanıklı bir tabak yerleştirin. Kaynayana kadar orta, kaynadıktan sonra ise kaynardan düşmeyecek kadar kısık ateşte 20-25 dakika pişirin. Sarımsaklı yoğurtla servis yapın.