



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU GİRİT KABAĞI DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

6 iri Girit Kabağı

İç harcı için:

1 soğan

Yarım çay bardağı zeytinyağı

1 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı biber salçası

1 su bardağı kalın bulgur

1 yemek kaşığı nar ekşisi

1 su bardağı sıcak su

Tuz

Karabiber

1 yemek kaşığı nane

1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

Sosu için:

1 kırmızı domates

1 yemek kaşığı domates salçası

Tuz

1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

3 su bardağı sıcak su

İç harcı için yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında salçalarla beraber kavurun. Yıkayıp süzdüğünüz bulguru ekleyip 2-3 dakika kavurun. Su ve nar ekşisini ilave edin. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp kısık ateşte bulgur suyunu çekene kadar pişirin. Kabakların sap kısımların birer parça kapak yapmak için bir kenara ayırın. Kabakların içini bir tatlı kaşığı yardımıyla oyun. İç harcını bastırmadan kabakların içine doldurun. üzerini ayırdığınız kabaklarla kapatıp bir tencereye dizin. Sosu için domatesi rendeleyip bir kaseye alın. üzerine salça, tuz, kırmızı toz biber ve sıcak suyu ekleyip karıştırdıktan sonra dolmaların üzerine gezdirin. Kısık ateşte kabaklar yumuşayana kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

