



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KABAK DOLMASI

<https://annevebebek.gov.tr>

6 tane kabak
150 gram orta yağlı kıyma
6 çorba kaşığı bulgur
1 tane kuru soğan
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
2-3 dal maydanoz
1/2 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı pul biber

Soğanı yemeklik doğrayıp, kıyma ve yağ ile birlikte tavaya alıp kavuralım. Salçaları, bulguru ve baharatları koyup bir kaç dakika daha kavuralım. Ocağı kapatıp içine ince kıyılmış maydanozu da ekleyip karıştıralım. Bütün haldeki kabakların içini oyalım. İçlerine harcı doldurup tencereye dizelim. Üzerine 1,5-2 su bardağı kaynar suyu koyup pişirelim. Yoğurtla servis yapalım.

