



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KABAK DOLMASI

5 adet kabak
150 gr kıyma
2 adet domates
1 ay bardağı bulgur
2 adet yeşil soğan
2 adet yeşil biber
1 tatlı kaşığı nane
1'er çay kaşığı tuz, karabiber, pul biber
4 diş sarımsak
1 ay bardağı ayecek yağı
Yarım demet dereotu
Maydanoz

Kabakları atal veya oyacak yardımıyla iziyoruz. İlerini oyarak çıkartıyoruz. Kabakları yıkayıp süzme bırakıyoruz. Diğer tarafta karıştırma kabının içine kıyma, domates, iri bulgur, yeşil soğan, yeşil biber, dereotu, maydanoz, taze nane, pul biber, tuz, karabiber koyup iç harcı hazırlıyoruz. Hazırlanan harcı kabakların içine dolduruyoruz. Tencerenin içerisine maydanoz, dereotu saplarını yayıyoruz. Kabakları diziyoruz. Diğer tarafta tencerenin içine yağ koyuyoruz. Üzerine sarımsağı doğruyoruz. Sarımsaklar kavrulunca salça ilave ediyoruz. Dolmaya yetecek kadar su, tuz koyup sosu kabakların üzerine döküyoruz. Kısık ateşte pişiriyoruz.