



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU KURU KABAK DOLMASI

20 adet kurutulmuş dolmalık kabak  
200 gr kıyma  
1 su bardağı bulgur  
2 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı salça  
Yarım demet maydanoz  
1 tatlı kaşığı kuru nane  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 çay bardağı sıvıyağ  
2 su bardağı su

Kuru kabaklar düdüklüde 5 dakika haşlanır, suyu süzülür. Soğan ve ve maydanoz ince kıyılır, diğer malzemeler eklenir ve harmanlanır. Kabakların içine gevşek doldurulur. Dolmalar tencereye dizilir. Üzerine su gezdirilir. Kapak kapatılır. Orta ateşte yarım saat pişirilir.