



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU SAKIZ KABAĞI DOLMASI

- 1 Bardak Başbaşı Bulgur
- 3 Bardak Su
- ½ Çay Kaşığı Deniz Tuzu
- 4 Adet Yaz Kabağı
- 1 Adet Soğan
- 1 Çay Kaşığı Susam Yağı
- 1 Yemek Kaşığı Riviera Zeytinyağı
- 1 Çay Kaşığı Taze Nane
- 1 Çay Kaşığı Taze Fesleğen
- 1 Çay Kaşığı Doğranmış Maydanoz
- 1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Kabakların üst kısımlarını keserek kapak hazırlayın ve içlerini oyun.

Bulguru su ve tuzla suyunu çekene kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin.

Oyduğunuz kabaklardan sadece birinin içini, soğanla birlikte ince ince kıydıktan sonra susam ve ayçiçek yağı karışımından sote edin.

Pişirmiş olduğunuz bulgurla karıştırın, baharatları ekleyin ve hazırladığınız harçla kabakların içini doldurun.

Kestiğiniz kapaklarla dolmaların üzerini kapatın, aksi halde bulgurlar yanar.

Kabakların her tarafını fırça yardımıyla yağ sürün ve 300 dereceye ayarlanmış fırında 45 dakika pişirin.

