



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAMFISTIKLI KABAK DOLMASI

100 gr kavrulmuş çamfıstığı
12 adet küçük boy kabak
1 su bardağı sıvı yağ
500 gr kıyma
1 adet soğan
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı ılık su
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

Kabakların içini oyup, yağda hafifçe kızartın. Ayrı bir yerde kıyma ve kıyılmış soğanı kavurun. Çamfıstığı, tuz ve karabiber ekleyip 3 dakika sonra ocaktan alın. Kabakların içlerini çamfıstıklı harçla doldurup, tencereye yan yana ve dik şekilde yerleştirin. Salçayı ılık su ile açıp tencereye ekleyin. Kısık ateşte kabaklar yumuşayana dek pişirin.

