



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOLDURULMUŞ KABAK (DİYET)

MALZEME

4 adet 150 gramlık kabak
100 gram soğan
1-2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı değişik baharat
250 gram doğranmış domates
300 gram pirinç
4 dilim salam
6 dilim çedar peyniri
50 gram kuru ekmek ufağı
Dilediğiniz otlardan birkaç sap

Her kabağı uzunlamasına ikiye bölelim. Etili kısmını çıkartıp incecik kıyalım. Soğan ve sarımsağı da ince ince doğrayalım.

Teflon tavada zeytinyağını hafifçe kızdıralım. Doğranmış kabak içi, soğan, sarımsak ve karışık baharatı sote ederek 4-5 dakika pişirelim.

Yıkayıp haşladığımız pirinci süzüp, domateslerle birlikte tavaya alıp, 10 dakika kadar pişirelim.

Boş kabakların içine salamı serelim. Üzerine pirinçli karışımdan koyalım. Çedar peyniri ve kuru ekmek ufaklarını serpiştirdikten sonra yüksek ısıdaki fırına atıp 25 dakika, peynir eriyip ekmekler kızarıncaya kadar kızartalım. Dilediğimiz şekilde doğradığımız otlarla süsleyip, servis yapalım.