



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOLDURULMUŞ KABAK

4 adet 150 gramlik kabak
75 gr soğan
1-2 dis sarımsak
1 çorba kasigi sivi yağ
1 tatli kasigi degisik baharat
225 gr dogranmis domates
275 gr pirinç
50 gr jambon
75 gr çedar peyniri
50 gr kuru ekmek ufagi
Dilediginiz otlardan birkaç sap

Her kabagi uzunlamasına ikiye bölün. Etili kismini çıkartıp incecik kiyin.

Soğan ve sarımsagi da ince ince dograyın.

Teflon tavada zeytinyağını hafifçe kızdırin. Dogranmis kabak içi, soğan, sarımsak ve karisik baharati sote edin ve 4-5 dakika pisirin.

Yıkayıp hasladiginiz pirinci süzüp, domatesle birlikte tavaya alın ve 10 dakika kadar pisirin.

Bos kabakların içine jambonu serin. Üzerine piringli karisimdan koyun.

Çedar peyniri ve kuru ekmek ufaklarını serpiştirdikten sonra yüksek isidaki firina atıp 25 dakika, peynir eriyip ekmekler kızarıncaya kadar kızartın.

Dilediginiz dogranmis otlarla süsleyip, servis yapın.

Yagsiz, haslanarak hazirlanan pilav, su çektigi için siser ve doyurucu olur.



Fotoğraf "Yüksel Gürbüz" tarafından gönderildi. 03.06.2015