



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## EKŞİLİ KABAK DOLMASI

12 adet ufak kabak  
250 gr yağlı kıyma  
1 çorba kaşığı biber salçası  
1 su bardağı bulgur  
1 adet kuru soğan  
2 diş sarımsak  
10-15 dal maydanoz  
1 çorba kaşığı sumak ekşisi  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz

Kabakların kabukları soyulur. Oyacak yardımıyla ince oyulur. Sumak ekşisi dışındaki malzemeler karıştırılır. Kabakların içine doldurulur. Bir tencereye dizilir. Üzerine tabak kapatılır. 2 su bardağ su ve sumak ekşisi gezdirilir. Orta ateşte yarım saat kadar pişirilir.