



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI GİRİT KABAĞI DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

10 adet Girit kabağı (Kıbrıs kabağı veya yayla kabağı olarak da geçiyor)

100-150 gr. kıyma

2 çay bardağı pirinç

1 adet soğan

½ tatlı kaşığı domates salçası

½ tatlı kaşığı biber salçası

Tuz

Karabiber

Pul biber

Suyu İçin:

1 tatlı kaşığı sumak

½ yemek kaşığı salça

½ yemek kaşığı sıvı yağ

Tuz

Soğanları minik küpler halinde doğrayın, bir kaba alın. Üzerine yıkanıp süzölmüş pirinci, kıymayı, salçaları, tuzu ve baharatları ekleyip karıştırın. Yıkadığınız kabakları arzuunuza göre soyabilirsiniz. Tepe kısımlarını kesin, içlerini oyun, tuz serpin. Bıçakla altlarını ikişer kere delin. Kabakların içini hazırladığınız kıymalı pirinçli içle üstten 1 cm boşluk kalacak

şekilde doldurun. Tencereye dizin. Üzerine birer dilim domates koyun. 1 tatlı kaşığı salçanın üstüne, tuz, sıvı yağ ve bir miktar su ekleyip salçayı ezin ve tencereye dökün. Tencerenin yarısı salçalı su olsun. Dolmalar kaynamaya başlayınca ocağın altını azaltın, kısık ateşte pirinçleri pişene kadar pişirin. Çoğunlukla dolmaların içini tam olarak ayarlamak zor. Kalan içinizi domates veya biber doldurarak, oyduğunuz kabak içlerini de fırında kabak mücveri yaparak değerlendirebilirsiniz.

