



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ GİRİT KABAĞI DOLMASI

10 adet Girit top kabak

İçi için:

250 gram dana kıyma

2 adet kuru soğan

1 su bardağı pirinç

Yarım su bardağı pilavlık bulgur

1 tatlı kaşığı acı biber salçası

1 yemek kaşığı domates salçası

1 adet iri çarliston biber

2 adet domates

3 diş sarımsak

Çeyrek demet maydanoz

1 çay bardağından 1 parmak eksik zeytinyağı

1 yemek kaşığı nar ekşisi

1 tatlı kaşığı sumak

1 tatlı kaşığı tepeleme kuru nane

1 yemek kaşığı limon suyu

Karabiber

Kimyon

Kırmızı toz biber

Tuz

Sosu için:

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 yemek kaşığı domates salçası

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Tuz

Yeterince kaynar su

Öncelikle kabakların içini oyarak güzelce temizleyin. İçini tuz serpererek ovalayın.

Başka bir kaba kıymayı alın. Robottan geçirdiğiniz diğer harç malzemelerini(soğan, maydanoz, sarımsak, biber, domates) de kıymanın üzerine ilave edin ve karıştırın.

Pirinci iyice yıkayın süzdükten sonra karışıma ekleyin. Bulgur, salça ve tüm baharatları da katıp güzelce yoğurun. Dolmaların içlerine azcık boşluk bırakarak doldurun ki pişince pirinçler şişerek taşmasın. Derin bir tencereye Girit kabak dolmalarını dizin.

Şimdi dolmaların sosunu hazırlayın. Bunun için; derin bir kâsede salçaları baharat ve zeytinyağını koyup karıştırın 1 su bardağı da kaynar su ekleyip bu sosu kabakların üzerine gezdirin. Son olarak kabakların yarısına gelecek kadar sıcak su ekleyin kapağı kapalı şekilde pişirin. Etlı Girit kabağı dolması hazır.



---

© lezzetler.com tarif no:160790 • adı:Etlı Gırıt Kabağı Dolması • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:07.04.2025 - 22:36