



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KABAK DOLMASI

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
1 Adet soğan
3 Adet domates (küçük)
500 gr kıyma
2 Yemek Kaşığı sıvıyağ
1 Yemek Kaşığı salça
0,5 Demet maydanoz
8 Adet kabak
500 gr pirinç

Yemeğimizin iç malzemesini hazırlayalım.bir tencereye margarini alıp içersine küp doğradığımız soğanı kavuralım. Üzerine salçayı ve kıymayı ekleyip rengi dönenekadar karıştıralım. Yıkanmış pirinçleri,yarım demet doğranmış maydanozu tuzu ve baharatını ekleyip karıştıralım ve ateşten alalım. Kabakları pişerken dağılmaması için uygun incelikte oyalım. Domatesleri kabağın ağzını kapatacak şekilde doğrayın. Kabakları çok olmamak şartıyla iç malzemeyle doldurun. Domateslerden bir parça ağzına koyun. Kabakları tencereye yerleştirin, üzerine 2 kaşık sıvıyağ gezdirin. Tencereye 2 parmak su olacak şekilde su ekleyin. Kısık ateşte pişirin yoğurt ve dereotu ile servis yapın.