



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ETLİ KABAK DOLMASI

1 kg dolmalık kabak
2 çorba kaşığı dolmalık pirinç
300 gr orta yağlı kıyma
2 büyük boy domates
2 baş soğan
1 çorba kaşığı margarin
yarım demet maydanoz
yarım demet dereotu
yeteri kadar tuz

Kabakların üzeri kazınarak temizlendikten ve sert olan sap tasımları kesilip atıldıktan sonra yıkanır. Özel oyoacak veya bıçak yardımıyla içleri oyulur, kabakları yar-mamaya dikkat edilmelidir, iç harcı için, kıymaya, ayıklanıp yıkanmış pirinç, kabuğu soyulup çekirdekleri çıkarıldıktan sonra küçük küçük doğranmış domatesler, rendelenmiş soğan, ince ince doğranmış maydanoz ve dereotunun yarısı katılır. Yeteri kadar tuz serpilerek harç iyice karıştırılır, fazla sıkı olmayacak biçimde kabaklara doldurulur. Dolmalann ağzı birer kabak parçasıyla kapatılarak, düzenli bir biçimde tencereye dizilir. Üstünü örtecek kadar su koyup, margarin de ilave edildikten sonra orta ateşe oturtulur. Kabaklar yumuşayıp içlerindeki pirinç pişince ateşten indirilir, dolmalar servis tabağına yerleştirilir. Kalan dereotu dolmalann üzerine serpiştirildikten sonra, tencerede kalan suyu da gezdirerek dökülür ve sıcak sıcak servis yapılır.

[ML® Kabak Sinkonta için tıklayın](#)