



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KABAK DOLMASI

6 kabak  
1 orba kaşığı yağ  
Tuz  
1 iri domates ince kıyılmış  
1,5 Su bardaęı su  
Tuz  
Dolma İ Malzemesi;  
300 gr. dolamlık kıyma  
Yarım su bardağı ıslatılmış pirinç  
2 orta boy ince kıyılmış soğan  
Tuz  
Karabiber  
Yarımşar demet nane, dereotu, maydanoz  
Dörtte üç su bardaęı su  
1 orba kaşığı salça

Önce iç malzemelerinin hepsi iyice karıştırılarak hazır hale getirilir. Daha sonra kabaklar ortadan ikiye bölünür, kabukları kazınır, içi oyularak hazırlanan iç içine doldurulur. Yassı bir tencereye dizilir. Domates serpilir, suyu ve yağı konularak pişirilir.