



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

1 kilogram dolmalık kabak
300 gr kıyma
1 dilim bayat ekmek
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tuz
2 su bardağı su

Önce kabakları yıkayıp, kabuklarını kazıyın. Enine 2 parçaya ayırıp, içlerini bir kabak oyucu ya da tatlı kaşığı yardımıyla oyun.

Bayat ekmek diliminin kabuklarını çıkarıp, içini ıslatın, suyunu sıkıp, kıyma ile karıştırın. Bu harçla kabakları doldurun ve tencereye yerleştirin.

Bir tavada sos hazırlayın. Önce tavaya toz şekeri koyun, orta ateşte karıştırarak şekeri yakın. Rengi kahverengiye dönünce su ve tuz katın. Bu sosu tenceredeki dolmaların üzerine gezdirin. Hafif ateşte yemeğinizi pişirin.

