



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KABAK DOLMASI

5 adet orta boy dolmalık kabak
1 adet kuru soğan
200 gram kıyma
1 adet rendelenmiş domates
1,5 çay bardağı pirinç
Çeyrek demet maydanoz
1 tatlı kaşığı domates salçası (biber de olabilir)
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı nane
Sosu için:
1,5 su bardağı sıcak su
Yarım tatlı kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Yarım çay kaşığı tuz

Kabakları güzelce yıkayıp kurulayın ve soyun.
İkiye ayırdığınız kabakların içlerini kabak oyacağı yardımıyla dikkatle oyun.
Kuru soğanı incecik doğrayın ya da rendeleyin.
Maydanoz yapraklarını ince ince kıyın.
Pirinçi ayıklayıp yıkayın.
Soğan, maydanoz, pirinç, kıyma, domates, salça, tuz, biber ve naneyi karıştırıp harç haline getirin.
Kabakların içlerini üstlerinde bir parmak boşluk kalacak şekilde doldurun.
Boşluklara domates parçaları yerleştirerek kabakların ağzını kapatın.
Dolmaları tencereye dik halde sıkı sıkı yerleştirin.
Salçayı sıcak suyla açıp sıvı yağ ve tuzu da ekledikten sonra kabakların kenarından tencereye ilave edin.
Kapağını kapatıp 30-35 dakika kadar pişirdikten sonra ılık halde servis edin.

Not: Dolmaları servis etmeden önce dilimlerseniz daha hoş bir sunum elde edebilirsiniz.

