



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

500 Gr. Kıyma
1 Fincan su
1 Fincan pirinç
2 Kaşık sadeyağ
6 Kabak
3 Domates
1 Soğan
Tuz, karabiber,
1 Demet maydanoz
1 Su bardağı yoğurt

Kabağı kazıyıp içlerini oyduktan sonra su dolu tencereye koyun. Soğanı ince doğrayın. Kıyma, pirinç, maydanoz, tuz, karabiber, 1 fincan suyla karıştırın. Bu içi kabaklara doldurun, dolanları tencereye dikine yerleştirin. 2 yemek kaşığı yağ, biraz tuz, ufak dilinmiş domates koyup pişirin. Yoğurtla birlikte servis yapın.