



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ KABAK DOLMASI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

50 g pirinç  
1 adet orta boy soğan, ince kıyılmış  
400 g kıyma, dana ve kuzu eti karışık  
2 adet orta boy domates, küp küp doğranmış  
¼ demet maydanoz, ince kıyılmış  
¼ demet taze nane, ince kıyılmış  
1 ½ tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı kuru nane  
1 kg sakız kabağı, çizerek soyulmuş  
100 g tereyağı veya sadeyağ  
300 ml su  
¼ demet dereotu, ince kıyılmış

Pirinci üzerini geçecek kadar suyla ıslayın.

Soğanı kıymaya katın. Domateslerin dörtte birini kıymaya ilave edin.

Maydanozu ve taze naneyi de kattıktan sonra tuz, karabiber ve kuru nane ilave edin.

Pirincin suyunu süzüp harcınıza kattıktan sonra iyice karıştırın. Yumuşatmak için gerektiğinde biraz su ilave edin.

Kabakların baş ve dip kısımlarını kesip içlerini oyun ve boşaltın. İyice yıkayıp süzdükten ve kuruttuktan sonra hazırladığınız dolma harcıyla içlerini doldurup tencereye yerleştirin.

Yağı tavada eritip, kalan domatesleri 1/2 tatlı kaşığı tuzla 1-2 dakika kavurun. 300 ml su ilave edip karıştırın ve kabakların üstüne dökün.

Tencerenin kapağını kapatıp, orta ateşte 40 dakika pişirin.

Üstüne dereotu serpererek sıcak olarak yoğurtla servis edin.

Not: Kabak dolması çok tipik bir esnaf lokantası yemeğidir, evlerde de sık sık yapılır. Kabak dolmasının pek çok yöresel çeşitlemesi vardır. Çok basit gibi görünen kabak dolması pek çok püf noktası içerir. Mükemmeline yapmak hayli zordur. Kabak çok pişirse dağılıp ezilebilir; iç harcının malzeme dengesi tutturulamazsa kabağın yumuşaklığına göre içi kuru veya sert kaçabilir; baharatı, otu iyi ayarlanmazsa tadı sası olabilir. Genellikle yoğurtla birlikte ya da cacık eşliğinde yenir. İçi ziyan edilmez, mutlaka mücver yapılır.