



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KABAK DOLMASI

Malzeme :

1 kg. kabak (dolmalık),
300 gr. kıyma,
1-2 baş soğan,
2 adet domates,
2 kaşık pirinç,
1 kaşık yağ,
tuz,
maydanoz.

Yapılışı:

- 1- Kabağın kabuklarını kazıyınız.
- 2- Büyüklüklerine göre 2 veya 3'e ortadan kesiniz.
- 3- İçlerini oyacakla çıkarınız.
- 4- Etlı dolma içini hazırlayıp kabakların içine koyunuz.
- 5- Üzerine su koyup pişiriniz.
- 6- Kabaklar yumuşayınca ateşten alıp servis tabağına koyup servis yapınız.

İçin Yapılışı:

- 1- Kıymanın içine incecik doğranmış 2 adet soğanı koyunuz.
- 2- Pirinci ayaklayıp yıkayıp kıymaya ilave ediniz.
- 3- Domateslerin kabuğunu soyup fındık büyüklüğünde doğrayıp kıymaya katınız.
- 4- Maydanozu ayıklayıp yıkayıp kıyıp kıymaya katınız.
- 5- Tuzu, karabiberi, et yağsızsa 1 kaşık yağ koyup kıymayı iyice karıştırınız.
- 6- Sert olmaması için azıcık suyla sulandırıp kabakların içine doldurunuz.