



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ETLİ KABAK DOLMASI

MALZEMESİ

1 kg. kabak
320 gr. koyun eti
3 soğan
1 demet maydanoz
3 yeşil biber
tuz, nane, tarçın
3 bardak et suyu
2 kaşık salça

YAPILIŞI

Kabakların düzgünlerini seçerek üstlerini kazıyınız. İnce bıçakla veya kabak makinesiyle içlerini oyup yıkayınız. Koyunun döş tarafından 320 gr. kıydıktan sonra üç soğan çentip, nane, maydanoz, yeşil biber ve tarçın serpererek iyice yoğurunuz. Kabakları bu harçla pek sıkı olmamak şartıyla doldurunuz. Tencereye istif ederek üstünü örtünceye kadar etsuyu ile domates salçası koyup kapalı olarak pişiriniz. Tabaklara alıp servis yapınız.