



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KABAK DOLMASI

1 kilo kabak  
250 gr. orta yağlı kıyma  
2 yemek kaşığı margarin  
2 yemek kaşığı pirinç  
Biraz tuz ve karabiber  
1 demet dereotu  
2 domates  
1 soğan

Kıymayı bir tepsiye koyun. İnce kıyılmış soğan, maydanozu, dereotunu, tuzu, karabiberi, temizlenmiş pirinci katın. 2 çorba kaşığı su ile 1 kahve fincanı domates suyu ilâve edin. Hepsini iyice yoğurarak harcı hazırlayın. Kabakları yıkayın. Üstlerinin şekilli olmasını istiyorsanız, kabuklarını tırtıllı bir bıçakla soyun. İçini oyun ve bu oyuğa, hazırladığınız harcı doldurun. Ağız kısmı yukarı gelmek suretiyle tencereye yerleştirin. Üstüne 2 domates suyu, iki kaşık vita ve 2 bardak su ilâve edin. Orta hararetili ateşte kabak ve pirinçler yumuşayınca kadar pişirin.