



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ KABAK DOLMASI

### Malzemeler:

5 orta boy kabak  
250 gr. orta yağlı kıyma  
2 corba kasığı pirinc  
2 orta boy soğan  
½ limon  
½ corba kasığı salca  
½ corba kasığı kuru nane  
8-10 dal maydanoz  
Ici için:  
½ kg. orta yağlı kıyma  
3 corba kasığı pirinc  
2 orta boy soğan  
3 orta boy domates (veya ½ corba kasığı salca)  
8-10 dal maydanoz  
1 tatlı kasığı tuz  
¼ çay kasığı karabiber

### Yapılışı:

- 1) Kabakları yıkayıp sap ve uc kısımlarını kesiniz. Ortadan enine ikiye bölerek kabuk kısmı 6-7 mm kalıncaya kadar içini ince ince uclu bir bıçakla oyunuz.
- 2) Kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinc, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. (Domates olmadığı zaman ½ corba kasığı salcayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katiniz.)
- 3) Kabakları doldurup tencereye diziniz. Soyulmuş sarımsak, tuz ve karabiber serpip 2 su bardağı kaynar su dokunuz. Hafif hararetli ısıda yarım saat pisiriniz. Nane ve limon suyu ilave edip bir tasım kaynatınız.

[ML® Ankara Dolması için tıklayın](#)