



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KABAK DOLMASI

10 kabak
1 ay bardağı pirinç
2 iri kuru soğan
Yarım demet maydanoz
2 tatlı kaşığı nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım ay bardağı sızma zeytinyağı
1 kaşık domates veya biber salçası
150-200 gr kıyma

- 1.Pirinçleri yıkayın. Kuru soğanları yemeklik doğrayın. Maydanozları doğrayın. Tüm i malzemeyi karıştırıp hepsini iyice birbirine yedin.
- 2.i malzeme kenarda beklerken kabakları yıkayıp üzerlerini izin. (biz limon kabuğu soyma aletini kullandık, o yoksa atal kullanılabilir veya alacalı soyabilirsiniz.) Kabakların tepelerini şapka şeklinde kesip kenara alın. Bir ay kaşığı yardımıyla kabakların ilerini oyun. Oyduğunuz kabakların ilerine tuz serpin.
- 3.Hazırladığınız içi, üzerlerinde yarım santimlik boşluk kalacak şekilde (bir domates dilimi sığmalı) kabaklara doldurun.
- 4.Üzerlerine birer dilim domates koyup ayırdığınız kabak tepelerini (şapkaları) zerlerine kapatın ve boşluk kalmayacak şekilde tencereye dizin.
- 5.Yarım yemek kaşığı salçayı biraz kaynamış suda ezip tencereye ekleyin. Tencerenin tabanından 2 patmak ykseklie çıkacak kadar kaynamış su ilave edip kısık ateşte yarım saat pişirin. Dolma içi piştiyse kabaklar da pişmiş demektir. Yemeğinizi tabaklara alıp sarımsaklı yoğurt ve arzuya göre dereotu ile servis yapın.