



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KABAK DOLMASI

300 gram et  
2 kaşık sadeyağ  
1 kilo kabak  
2 kaşık pirinç  
200 gram domates  
Maydanoz, dereotu, nane  
2 baş soğan  
Yeteri kadar tuz

Yağlıca et bir kez makineden çekilir. Yıkanmış, temizlenmiş pirinç, kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, soğan, tuz, iki kaşık et suyu ya da su iyice halledilir. İçi çıkmış, temizlenmiş kabaklar, kıyma ile doldurulur, pişeceği kaba konur. İki kaşık sadeyağı, bir adet soğan bir kap içinde öldürülür. Domates ve su ilâve edilerek kabağın üzerine konur. Orta ateşte pişirilir.

[ML® Ankara Dolması \(görsel\)](#)