



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA BAL KABAĞI DOLMASI

<https://www.lezzetsirri.com>

1 büyük düzgün bal kabağı
1/2 kg. kıyma
300 gr. konserve nohut
1/2 kg. domates
4 patates
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 baş soğan
sıvıyağ
karabiber
tuz

Bu yemek için, güzel, büyük ve fazla yüksek olmayan bir bal kabağı seçin. Kabağın üst yani sap kısmından en az 20 cm. çapında yuvarlak şekilde bir kapak kesin. Kestiğiniz saplı kısmı kapak olarak kullanacağınız için atmayın. İçindeki çekirdekleri ve tüm beyaz lifli kısmı, kabağın kabuk kısmını delmeden boşaltın. İçine karabiber ve tuz serpin, bir kenara bırakın.

Kıymayı tavada biraz yağ ile bir parça kavurun.

Maydanoz ve dereotunu ayıklayıp yıkayın, ince ince kıyarak bir kenara bırakın. Patatesleri soyun, yıkayıp küçük küpler halinde doğrayın. Küpleri çok küçük yapmayın ki pişerken dağılmasın. Domatesleri soyun, çekirdeklerini çıkarıp küçük küçük doğrayın. Soğanı ince ince kıyın. Tencereye sıvıyağı koyup kızdırın, soğanları içine atın, bir iki çevirip az kavrulmuş kıymayı ekleyin ve birlikte karıştırarak kavurun. Üzerine sırayla, patatesleri, suyunu süzüp soğuk sudan geçirdiğiniz nohutları, domatesleri, maydanoz ve dereotunu atın ve hep birlikte karıştırarak birkaç dakika kavurun. Malzemeleri çok fazla karıştırmayın ve ezmeyin. Ayrıca çok fazla kavurmayın sadece tüm malzemenin birbirine karışmasını sağlayın.

Hazırladığınız malzemeden kabağın dibine biraz koyup, yayarak hafifçe bastırın. Tüm malzeme ile kabağı bu şekilde doldurun. En üstü yine kaşıkla bastırarak düzeltin. Kabağın kendi kapağını kapatarak, önceden orta derecede kızdırılmış fırında 2,5-3 saat kadar pişirin. Kabağınız pişince kahverengi bir renk alır. Pişme sırasında kontrol edin. İçine ayrıca su eklemeyin çünkü kabak pişme sırasında kendi suyunu bırakır. Daha sonra kabak dolmanızdan dikeyine, yani kapağından aşağı doğru, kavun dilimleri gibi, iri parçalar keserek içle birlikte servis yapın.

Vejetaryen okurlarım bu yemeği et yerine soya fasulyesi sütünden yapılmış peynir kullanarak hazırlayabilirler.