



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA KABAK DOLMASI (DİYET)

### MALZEME

2 adet kabak  
10 adet mantar  
30 gram diyet kaşar  
6 adet yeşil zeytin  
2 adet patates  
1 adet kırmızı biber  
Maydanoz  
Dereotu

Kabakları haşlayıp, ortadan ikiye bölerek içini boşaltalım. Mantar, zeytin, kırmızı biber ve maydanozu doğrayarak, karıştıralım. Patates ve havuçları haşlayarak dilim dilim doğrayalım. 2 Diğer malzemeleri de ilave ederek kabakların içine dolduralım ve üzerine diyet kaşarı koyalım. Peynirler pembeleşinceye kadar fırında pişirerek servis yapalım.