



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

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.