



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA KABAK DOLMASI

4 kabak

Harcı:

150 gr. dana kıyması

1 soğan

1 çorba kaşığı pirinç (ayıklanıp, yıkanmış)

3 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı salça

tuz

karabiber

Önce fırınınızı orta derecede ısıtın.

Kabakları kazıyıp yıkadıktan sonra boylamasına ikiye kesin. Çekirdekli kısımlarını, bir çay kaşığı yardımıyla boşaltın. Çekirdekli kısmı bir kenara koyun.

Harcı hazırlamak için önce soğanı ve kabak içini küçük küçük doğrayın. Küçük bir tencere veya tavadan 2 çorba kaşığı tereyağı, orta ateşte eritin. Yağ kızınca, soğanı atıp hafifçe öldürdükten sonra kıyma ve pirinci ekleyin. 3-4 kez karıştırdıktan sonra kabak içi, salça, tuz ve biberi katıp kıyma ölünceye kadar pişirin.

Kabakları, kalan 1 kaşık tereyağ-la yağlanmış bir fırın tepsisine dizip, içlerini harçla doldurun. Tepsiyi alüminyum kağıtla örttükten sonra fırına sürüp 1 saat kadar pişirin. Pişirme sırasında, ara sıra, tepsiyi fırından çıkarıp alüminyum kağıdı kaldırarak kabakların üstüne bir kaşıkla pişme suyundan dökün . Gerekirse fırın tepsisine bir miktar su veya et suyu da ekleyebilirsiniz.

Kabakları fırından alıp, sosu ile birlikte bir servis tabağına aktarıp, servis edin.

[ML® Fırında Biber Dolması için tıklayın](#)