



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KIYMALI KABAK DOLMASI

5 kabak (küçük boy)
450 gram kıyma
50 gr. yuvarlak taneli pirinç
1 büyük soğan
6 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı biber salçası
1/2 dal maydanoz
Dereotu
Beşamel sos (arzuya göre)
100 gr. kaşar peyniri
80 ml. sızma zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber

1 adet soğanı yemeklik doğrayın. Yağda kavurup kıymayı da ilave edin. Kıymayı da kavurup salçaları karıştırın. Dereotu ve maydanozu da kıyın. Onlarla birlikte baharatını ayarlayın. Bu arada pirinçleri kaynar suda 9-10 dk. pişirip süzün Onları da ilave edip ocağın altını kapatın. Kabakları ikiye kesip içlerini çıkartın. Kıymalı harcı doldurun. Fırın kabınıza yerleştirip içine bir miktar sıcak su dökün. Üzerini folyo ile kapatıp 200 derecede 10 dk. pişirin. Bu arada 300ml. süt ile beşamel sosunuzu hazırlayın. Kabakların üzerine döküp kaşar peyniri rendeleyin. Kaşarlar iyice kızarıncaya servis edin. Direkt beşamel sos koymadan da kaşar rendeleyebilirsiniz.

