



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KABAK DOLMASI

Ergun Köknar

1 kg. dolmalık kabak
300 gr. az yağlı kıyma
1-2 baş soğan
2 çorba kaşığı pirinç
1 çorba kaşığı katıyağ
2 adet domates
1 demet dereotu
Yeterince tuz, karabiber

Kabakları kazıyıp sapını kesiniz. İçini oyacaklaoytıp çıkartınız. Kenarlarından etini fazla alıp inceltmeyiniz. Eğer küçük dolmalar yapmak istiyorsanız, iri kabakları kazıyıp, üçe, dörde bölünüz. Bu parçaların içini, dibini çıkarmadan oyunuz. Etlı dolma içini, etli yaprak dolması içindeki gibi aynen hazırlayınız. Yalnız içine kabuğunu soyduğunuz domatesleri ilave ediniz, isterseniz, sulandırılmış domates salçası da koyabilirsiniz. Hazırladığınız bu içi, kaşıkla kabakların içine doldurunuz. Tencerenin içine, itinaayla istif ediniz. Eğer küçük dolmalar yaptıysanız, bir kuşhaneye (düz dipli tencere) altları düz olduğu için oturarak yan yana diziniz. Dolmaların arasına dereotu yapraklarını iri iri koparıp serpiştiriniz. Üzerine su, yağ ve limonsuyu koyup pişiriniz. Kabaklar ve kıyma pişince ateşten alıp, sıcak sıcak üzerine yoğurt dökerek ikram ediniz.