



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜVEÇTE MANTARLI KABAK DOLMASI

100 gr svartora mantarı
500 gr kabak
1 su bardağı bulgur
1 adet soğan
500 gr kıyma
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı reyhan
50 gr margarin
2 diş sarımsak
250 gr yoğurt
İsteğe göre pul biber

Kabakların ortadan ikiye bölün. Kabaklarınızın içlerini oyun ve her iki tarafı açık olacak hale getirin. Daha sonra halka şeklinde keserek bir süzgeçin içine bırakın.

Svartora mantarı, kıymayı, bulguru,soğanı, karabiberi, reyhanı ve bir miktar tuzu karıştırıp, malzemelerinizi yoğurun kabakların içini, hazırladığınız bu harçla doldurun.Güvecin içine sıralayın. Tencereye 2 su bardağı soğuk su ilave edin ve orta ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

Sosunu yapmak için sarımsakları ayıklayın ve sonra yoğurtla karıştırın. Sana margarini bir tavada kızdırın, pul biberi ekleyip karıştırın, sonra bu sosumuzu dolmamızın üstüne döküp ılık servis yapın.
