



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU KABAK DOLMASI

6 adet ince kabak
3 adet orta boy havuç
1 adet kuru soğan
10 dal maydanoz
10 dal dereotu
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı şeker
2 çay kaşığı tuz

İnce kıyılmış soğan ve rendelenmiş havuç zeytinyağında yumuşamaya başlayana kadar kavrulur. Tuz, şeker, kıyılmış dereotu ve maydanoz katılır. Kabaklar iyice yıkanır, kabukları soyulmaz. Başı alınır ve 2 parçaya kesilir, bir oyma aletiyle içleri oyulur. Hazırlanan havuçlu harç kabakların içine doldurulur. Tencereye dikey konur. Üzerine 1 su bardağı sıcak su konur. Orta ateşte yarım saat pişirilir. Ilık olarak servis yapılır.