



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAYLAN KABAĞI DOLMASI (GAZİANTEP)

5 kişilik
1 kg haylan kabağı
250 gram koyun kıyması
1 su bardağı dolmalık pirinç
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1 adet soğan
1 adet domates
3-4 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Kabakların tepelerini kesin. Dış kısmını bir bıçak yardımıyla kazıyın. Suyun içinde 1 saat bekletin. Sonra içlerini oyun. Kabuklarını tekrar kazıyın. Su dolu bir kaptaki tekrar 1 saat bekletin. Ayrı bir kaptaki 250 gram koyun kıymasını, bol suyla yıkayıp süzdüğünüz pirinçleri, domates ve biber salçasını, rendelenmiş soğanı ve domatesi, dövülmüş sarımsakları, 2 çorba kaşığı zeytinyağını karıştırın. Malzemeler özleşene dek yoğurun. Sonra içlerini oyduğunuz kabakların içine doldurun. Kabakları tencereye dizin. Üzerine yeterince su ilave edin. Ağır ateşte kabaklar yumuşayana dek pişirin.

Not: Haylan kabağı bulamazsanız bu yemeği sakız kabağı ile hazırlayabilirsiniz.