



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HİNDİLİ İSPANAKLI KABAK DOLMASI

2,5 yemek kaşığı margarin  
4 adet kabak  
250 gr ıspanak  
2 adet hindi but  
2 adet kapya kırmızı biber  
1 çay bardağı ceviz  
1 adet soğan  
1 tatlı kaşığı tuz  
2 diş sarımsak  
1 su bardağı sıvı yağ

Kabakları kazıyın, yıkayın, tepside rahat durabilmesi için alt kısımlarından boyuna biraz kesin. Ortalarından doldurulabilecek şekilde oyun. Tavada 1 su bardağı sıvı yağı kızdırın ve fazla olmamak kaydı ile her yanını çevirerek kızartıp fırın kabına sıralayın.

Diğer yanda kuşbaşı doğranmış hindi etlerini teflon tavada 2,5 yemek kaşığı margarinde 3-4 dakika kadar kavurun. Minik küpler halinde doğradığınız soğanı da katarak soğan diriliğini kaybedene kadar 3-4 dakika kadar kavurun.

Arkasından doğradığınız kırmızı biberi, kıyılmış sarımsakları ilave edin ve 3-4 dakika kadar da bu şekilde soteleyin. Orta kalınlıkta doğradığınız ıspanakları da tavaya katın. Karabiber ve tuzunu ilave edip hepsini birlikte ıspanaklar hafif ölünceye kadar 3-4 dakika daha sotelemeye devam edip ocağı kapatın.

Cevizleri robottan orta kalınlıkta çekin ve harca katarak karıştırın. İçiniz hazır.

Kızartmış olduğunuz kabakların içini tuzluk yardımı ile hafifçe tuzlayın ve hazırladığınız harç ile kabakları doldurun. 230 derece de 20-25 dakika kadar pişirin.