



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İTALYAN USULÜ KABAK DOLMASI

- 4 iri kabak (kabukları kazınmış)
- 250 gr sığır kıyması
- 1 tatlı kaşığı dereotu (kıyılmış)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 1 küçük soğan (ince doğranmış)
- 2 çorba kaşığı pirinç (yıkayıp, 10 dakika haşlanarak süzölmüş)
- 1/4 su bardağı domates suyu
- 30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 200 gr (1 su bardağı) su

Kabakları enlemesine yarısından bölüp, içlerini bir tatlı kaşığı ile 0,5 cm, kabuk kalana kadar oyunuz.

Oyduğunuz içleri atıp, oyulmuş kabakları bir kenara bırakınız.

Orta boy bir kasede kıyma, dereotu, tuz, biber, soğan ve pirinç karıştırınız. Bir çorba kaşığı domates suyu ekleyip, malzemeyi yeniden iyice karıştırdıktan sonra, dolmaların içine doldurunuz.

Bütün kabakları bir sırada alabilecek boyda bir tencerede, 1 çorba kaşığı tereyağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca tencereyi ateşten alıp, kabakları açık kısımları yukarı gelecek biçimde diziniz.

Küçük bir kasede kalan domates suyu, domates salçası ve suyu karıştırıp kabakların üstüne dökünüz. Kalan 1 çorba kaşığı tereyağı 8'e kesip kabakların üstüne yerleştirdikten sonra, tencereyi orta ateşe oturtup suyunu kaynatınız. Su kaynamaya başlayınca, ateşin altını kısıp 30 dakika, kabaklara bıçak rahatça batırılıp pirinçler yumuşayınca kadar pişiriniz.

Tencereyi ateşten alıp ısıtılmış bir servis tabağına aktararak servis ediniz.