



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DOLMASI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

4 Adet Kabak
1 Su Bardağı Pirinç
250 gr Kıyma
1 Demet Maydanoz
1 Adet Kuru Soğan
2 Çorba Kaşığı Salça
1,5 Çay Bardağı Sıvı Yağ
Karabiber, Kimyon, Nane
Tuz
2 Adet Domates
1 Su Bardağı Su

Kabaklar yıkanıp ortadan ikiye bölünür, içleri oyularak boşaltılır. Doğranmış soğan, kıyma, pirinç, maydanoz, bir miktar yağ, tuz ve baharatlar yoğrulur. Hazırlanan iç malzeme, kabakların içlerine doldurulur, tencereye dizilir. Domatesler halka halka doğranarak kabaklara kapak yapılır. Sıvıyağ ve sıcak suda eritilen salça tencereye dökülür. Kısık ateşte 30 dakika kadar pişirilir.

