



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

6 adet küçük kabak
150 gram kıyma
1 çay bardağı pirinç
1 çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak
2 domates
1 soğan
Yarım demet dereotu

Minik kabakların içlerini oyun ve bir miktar zeytinyağı sürüp 200 derecedeki fırında 15 dakika pişirin. Bu arada tencerede zeytinyağını ve soğanı 5 dakika kavurun. Üzerine pirinci, kıymayı, sarımsakları ve dereotunu kıyıp ekleyin. Çok az su ekleyip karıştırın. Domatesleri de rendeleyip ilave edin. Bu karışımı kabakların içlerine doldurun. Tencereye dizin ve pirinçler pişinceye kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Dolma pişince servis tabağına dizin.

