



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK DOLMASI

Almanya Türk Toplumu

- 1 kilo kabak
- 250 gr. orta yağlı kuzu kıyması
- 5 çorba kasığı sıvı yağ
- 2 yemek kasığı pirinç
- Biraz tuz
- 1 çay kasığı karabiber
- 1 demet maydanoz
- 1 demet dereotu
- 2 domates (1 tanesi kabakların üzerine)
- 1 soğan

Kıyma bir tepsiye konur. Sıvıya kıyılmış soğan, maydanoz, dereotu, 1 adet rendelenmiş domates, tuz, karabiber, temizlenmiş pirinç katılır. 2 çorba kasığı su ilave edilir. Hepsini iyice yoğurularak iç harcı hazırlanır. Kabaklar yıkanır. Üstlerinin sekili olması isteniyorsa, kabukları tırtıllı bir bıçakla soyulur, kabakların içleri oyulur (kabaktan çıkan iç daha sonra istenirse mücver yapımında kullanılabilir) ve bu oyuga hazırlanan harç doldurulur. Kabakların üzerine domates dilimleri konur ve kabaklar ağız kısmı yukarı gelmek suretiyle tencereye yerleştirilir. Piserken dağılmalarını önlemek için kabakların üzeri bir tabakla kapatılır, tencereye 5 çorba kasığı sıvıyağ ve 2 bardak su ilave edilir. Orta hararetili ateste kabak ve pirinçler yumuşayınca kadar pisirilir. Kabak dolması istenirse yoğurtla servis yapılır.

