



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DOLMASI

- 7 adet kabak
- 1 ay bardağı pilavlık bulgur
- 1 ay bardađı pirinç
- Yarım demet maydanoz
- 1 adet kuru sođan
- 1 adet domates
- 1 yemek kağığı domates salçası
- Pul biber
- Karabiber
- Tuz
- 1 fincan sıvı yağ
- 2 yemek kağığı nar ekđisi ya da limon suyu

Kabaklar ortadan ikiye kesilerek, delmeden oyulur.

İçi için, pirinç ve bulgur yıkanarak karıştırma kabına alınır.

Maydanoz kıyılır, soğan ve domates doğranarak pirinç ve bulgurların üzerine eklenir.

Salça, pul biber, karabiber, tuz, sıvı yağ ve nar ekđisi de eklenerek harç iyice karıştırılır.

Harç oyulan kabakların içine yarıyı biraz geçecek kadar doldurulur, kabaklar bir tencereye dik olarak dizilir.

Dolmaların ağzına birer parça domates konarak kapatılır.

1 yemek kağığı salça sulandırarak tenceredeki kabakların bir santim altında kalacak kadar ilave edilir.

Tencere hızlı ayeşe konur, kaynayınca ateş kısılr. Kabaklar yumuşayana kadar kısık ateşte pişirilir.

