



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DOLMASI

4 adet kabak
1 adet domates
2 küçük boy soğan
1 adet yeşil biber
1 çay bardağı pirinç
1 tutam maydanoz
150 gr kıyma
Karabiber
Kırmızı biber
Tuz
1.5 yemek kaşığı salça
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Suyu için:
Yarım yemek kaşığı salça

Soğan ve biberi ince ince doğrayın, maydanozu kıyın. Pirinçleri, kıyılmış maydanoz, soğan ve biberleri, kıymayı, baharatları ve tuzu derin bir kabın içinde karıştırıp elinizle harmanlayın. Kabakları çizgili bir biçimde soyun. İkiye bölerek içlerini tatlı kaşığı veya kabak oyacağı ile boşaltın.

Hazırladığınız harcı oymuş olduğunuz kabakların içine doldurarak kabakları tencereye sıralayın. Domatesi küçük küçük keserek kabakların üstlerine kapak yapın. 1,5 su bardağı sıcak suda yarım yemek kaşığı salçayı ezin ve tencereye ekleyin. Küçük ocakta kısık ateşte pirinçler pişene kadar yaklaşık 40 dakika pişirin.

