



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DOLMASI

6 adet kabak
Yarım adet kuru soğan
1 diş sarımsak
200 gram kıyma
300 gram pirinç
1 yemek kaşığı biber salçası
3 yemek kaşığı ayçiçek yağı
Karabiber
Toz biber
Nane
Fesleğen

Kabaklar küçükse üst kısımlarını kesip içlerini oyun. Ancak büyük kabakları tam ortadan kesip içini oyun. Bir kabin içinde pirinç, baharatlar kıyma ve ayçiçek yağın karıştırın. Akabinde bu karışımı kabakların içine koyun. Arından tencereye yerleştirip yarısına kadar su doldurun. 30 dakika boyunca kaynatın. Kabak dolmanız servise hazır.

