



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK DOLMASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

6 adet kabak  
1 adet domates  
1 adet soğan  
250 gr kıyma  
1 ay bardağı sıvı yağ  
1 su bardağı pirinç  
Yarım demet dereotu  
1 orba kaşığı salça  
1 su bardağı su  
Tuz  
Karabiber  
Pul biber

Öncelikle kabak soyacağıyla kabakları şerit halinde çiziniz. Üzerlerinden bir parmak kalınlığında kesip içlerini çıkarınız. Pirinci kaynar suda dakika bekletip süzünüz. Soğanı ince ince doğrayınız. Dereotunu temizleyip kıyınız. İç malzemeyi iğden harç hazırlayacağız. Derin bir kaseye soğan, kıyma, dereotu, salça, su, sıvıya, tuz ve baharatı ekleyip yoğurun. En son pirinci ilave edip karıştırınız. Hazırladığınız iç malzemeyi kabakların içine paylaşınız. Üzerlerini kapatmak için domatesleri kabakların üzerini örtecek büyüklükte kesin. Domatesleri kapak olarak yerleştirip tencereye diziniz. Tencerenin kenarından suyu ekleyiniz. Kısık ateşte kabaklar yumuşayınca kadar pişiriniz.

