



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

Elif Korkmazel

6 adet sakız kabağı
300 gram orta yağlı dolmalık kıyma
2 su bardağı osmancık pirinç
Bir buçuk beyaz kuru soğan
1 demet maydanoz
Bir buçuk çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı biber salçası
1'er tatlı kaşığı karabiber ve tuz
1 çorba kaşığı kırmızıbiber
1 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 adet büyük domates

Kabakları yıkayıp saplarını kesin ve ortadan ikiye bölün. Kabak oyacağı ile kenarları çok kalın olmayacak ancak kabaklar da çok yıpranmayacak şekilde içlerini oyun. Kıymayı derin bir kaba alın. Üzerine pirinçleri ve kıyılmış soğan ve maydanozları ekleyin. Salçaları ve baharatları da katıp yoğurun. Kabakların 2/3'ünü hazırladığınız harçla doldurun. Üst kısımlarına ise domatesten kapak yapın ve tencereye dizin. Dolmaların üzerine çıkacak kadar su ve zeytinyağını ilave edin. Kaynayana kadar orta ateş üzerinde pişirin. Kaynadıktan sonra kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişirip ocağı kapatın. Sarmısaklı yoğurtla servis yapın.