



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK DOLMASI

4 kabak  
250 gr kıyma  
1 ay bardağı pirinç  
1 tatlı kaşığı salça  
1 yemek kaşığı sıvı yağ  
Tuz  
Kimyon  
3 karabiber  
Domates

Kıyma, pirinç, sıvıyağ, salça, soğan (rendelenmiş) , kimyon, karabiber ve tuzu yoğurma kabında karıştırıp yoğurun. Kabakları yıkayın, kabuklarını kabak oyacağının tırtıklı yeri ile soyun. Sonra oyacak ile içlerini oyup, hazırladığınız iç harcı kabakların içine doldurun. Tencereye sıvı yağ koyun salça ve domates rendesini bir iki dakika soteledikten sonra tencereye kabakları sıralayın. Kabakların hizasına kadar su koyun, tuzunu da ekleyin. Kabaklar yumuşayana kadar pişirin. Yanında yoğurt ile servis yapın.