



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

20 adet kabak
1 su bardağı pirinç
1 adet rendelenmiş havuç
2 kuru soğan
Yarım demet maydanoz
2 yemek kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
Yarım su bardağı zeytinyağı
Pul biber
Karabiber
Tuz

Kabakların üzeri çizgili şekilde kazınır ve ikiye kesilip içi oyulur (çok küçük oldukları için biraz zorlayacaktır, dikkatli oymak gerekir). İçi için zeytinyağında soğan ve rendelenmiş havuç kavrulur. Maydanoz, dereotu eklenip karıştırılır. Domates ve biber salçası, kuru nane, baharatlar eklenir. En son olarak da pirinç ve yarım bardak su eklenir, 5 dk kısık ateşte pişirilir. Oyulan kabakların içine hazırladığımız harç doldurulur ve tencereye dizilir. Üzerine çok az zeytinyağı gezdirilip kabakların yarısına gelecek kadar su eklenip pişmeye bırakılır. Önce har sonra kısık ateşte pirinçler yumuşayınca kadar pişirilir.