



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

1 kg kabak
1/3 su bardağı pirinç
3-4 yemek kaşığı mısırözü ya da zeytinyağı
Bir miktar su
Bir miktar tuz-karabiber
1 adet orta boy domates
1 adet orta boy soğan
1/4 demet dereotu

Kabakları yıkadıktan sonra büyüklüğüne göre 2 veya 3 eşit parçaya bölün. İçlerini kenarları tercihen kenarları keskin bir çay veya tatlı kaşığı ile dondurarak oyun. Yan duvardan yarım dipten yarım cm'den fazlaca bir pay bırakarak düzgünce oymaya devam edin. Soganı ve kabukları soyulmuş domatesi robottan geçirin veya yemeklik doğrayın. Genişçe bir kaseye aktarın. Doğranmış dereotunu, yıkanmış pirinci, kıymayı, tuz ve karabiberi ilave edip karışana kadar hafifçe yogurun. Hazırladığınız harcı kabakların içine paylaştırarak doldurun. Orta büyüklükte bir tencereye dik olarak yanyana dizin. Salcayı 1 bardak kadar su ile karıştırıp dolmaların üzerine gezdirerek dokun. Yagında yine üstüne gezdirip ocaga koyun. Kaynadıktan sonra orta ateşte kabak yumuşayıp içi iyice pisene kadar ocakta tutun. Piserken suyunu cekerse üstüne cikmayacak kadar su ilave edebilirsiniz. Biraz dinlendikten sonra tercihen yoğurtla birlikte servis yapın.