



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

7 adet kabak
250 gram kıyma
1 ay bardağı piring
1 soğan
2 orba kaşığı dolmalık fıstık
3 orba kaşığı kuş üzümü
1 adet kesme şeker
Yarım demet dereotu
Yarım ay bardağı zeytinyağı

Kabakların içlerini dikkatlice oyup çıkartın. Doğranmış soğanları zeytinyağında 2 dakika kavurun. Üzerine dolma fıstığını, kıyılmış dereotunu, kuş üzümünü ve piringleri ekleyip kavurmaya devam edin. Şeker ve kıymayı ekledikten sonra üzerini geçmeyecek kadar suyu ilave edip piringleri biraz pişirin. Suyunu çekince karışımı kabakların içlerine doldurun ve tencereye dizin. Az suda 15 dakika kadar pişmeye bırakın. Servis tabağına dizip üzerine biraz zeytinyağı gezdirin ve soğutup servis yapın. .