



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK DOLMASI

6 adet dolmalık top kabak (Girit kabağı)
6 yemek kaşığı pirinç (tepeleme)
200 gr. kıyma
1 tutam maydanoz
1 adet kuru sođan
Salça
Tuz
Sıvı yağ
Kuru nane
Karabiber
Kırmızı pulbiber

Kabakların saplarını kapak olacak şekilde kesip, içlerini oyun. Kıymayı bir kaba alın, üzerine ince kıyılmış soğan, maydanoz, yağ, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun ve kabaklara doldurun, ağızlarını kapatın. Tencereye dizip, salçalı su dökün, üzerine yağ gezdirip, tuz serpin. Kabaklar ve pirinçler yumuşayınca kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.