



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

6 adet kabak
200 gr. kıyma
1 ay bardağı pirinç
1 adet soğan
1 demet maydanoz, nane, dereotu
2 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı salça
3 diş sarımsak
Kimyon
Tuz
Karabiber

Kabakların ilerini oyun. Rendelenmiş soğan, doğranmış yeşillikler, baharatlar, ezilmiş sarımsak ve 1 su bardağı suda açılmış salçayı yoğurun ve kabakların içine doldurun. Üzerine bir kapak kapatın. 1-2 bardak sıcak su koyup kısık ateşte pişirin.