



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK DOLMASI

500 gr yağlı koyun döşü kıyması
5 soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
2 kahve fincanı pirinç
1 kahve fincanı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
10 dal maydanoz
5 dal dereotu
5 dal nane yada kuru nane
Pişirmek için:
2 su bardağı etsuyu
1 tatlı kaşığı tuz
Terbiye için:
1 adet yumurta
1 adet limon suyu
Yeteri kadar kabak

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir. Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
Kabaklar yıkanır, kazınır ikiye bölünür ve kabak oyacağı ile oyulur. Kazılan içle doldurulur ve tencereye dik olarak dizilir. Üzerlerinin üzerine domatesten kapak yapılır.
Et suyu ve tuzu eklenir. Dolmaların üzerine bir kapak kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.

Not: Ocak yerine fırında da pişirilebilir. Eğer terbiyeli yapılacaksa ateşten almadan hemen önce terbiyesi eklenmelidir.