



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DOLMASI

1 kg. kabak

İç için:

500 g yağlı koyun döşü kıyması

5 adet 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

Pişirmek için:

2 su bardağı etsuyu

1 tatlı kaşığı tuz

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir. Diğer iç malzemeleri ile iyice karıştırılır.

Kabaklar soyulmadan ya da kazınarak uzunluğuna göre 2 ya da 3 kere kesilir ve içleri oyulur.

Oyulan kabakların içleri hazırlanan iç ile doldurulur ve bir tencereye dik olarak dizilir. Üzerine çıkan kabak içlerinden ya da domates dilimlerinden kapak yapılır.

Üzerine etsuyu ve tuz eklenir. Hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.

Not: Ocak yerine fırında da pişirilebilir.