



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DOLMASI (ŞANLIURFA)

<https://www.urfaurfa.com>

4 kabak
1 ay bardađı ince bulgur
1 kuru sođan
200 gr kıyma
nane, karabiber, tuz sıvıyağ, su
Sosu için:
2 domates
1 orba kaşığı salça
taze kekik
1 orba kaşığı tereyağı
sarımsaklı yoğurt

Dolmanın ilk olarak iç harcı hazırlanır. Bunun için; karıştırma kabına 1 çay b. ince bulgur, ince doğranmış soğan, kıyma, tuz ve baharatlar alınarak karıştırılır. Daha sonra kabaklar soyulduktan sonra ikiye ayrılarak ortası çıkarılır. İçerisine hazırlanan harç doldurularak tencereye dizilir. Üzerine biraz su verilerek pişirilir. Diđer taraftan sosu hazırlanır. Bunun için; 1 çorba kaşığı Salça tereyağında kavrulur. Üzerine rendelenmiş domates eklenir. Tuzu ve baharatı ayarlanarak pişirilir. Dolmalar pişince halka halka kesilerek servis tabağına dizilir. Üzerine domates sos ve sarımsaklı yoğurt gezdirilerek servis yapılır.