



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KALYESİ

2 adet kabak
80 gram kıyma
1 adet kuru soğan
1 adet domates
50 gram pirinç
50 gram salça
10 gram tuz
Yarım demet dereotu
70 gram zeytinyağı
1 adet sivri biber
50 gram yoğurt

Kuru soğanı yemeklik doğrayın. Tavada 1 kaşık yağla kavurun. Kıymayı ekleyin ve kıyma pişene kadar onunla da kavurun. Salçayı ekleyin ve karıştırın. 1-2 çevirdikten sonra ocağı söndürün. Kabakları yıkayın ve kabuklarını çatalla çizin. Tekerlek şeklinde kesin. Tencereye yerleştirin. En üstüne kabakları kaplayacak şekilde kıymayı koyun. Ortaya birkaç kabak yerleştirin. En ortada kıymalı harç kalmalı. Pirinci yıkayıp üstüne rastgele serpin. Domates ve yeşil biberle üstlerine ilave edin. Şekli bozulmasın diye muhakkak tabak kapatın. Kenarından zeytinyağını, tuzu ve suyunu ekleyin. Kaynadıktan sonra altını kısın. Çok harlı ateş taşmasına neden olabilir. Pişip pişmediğini kenarından bıçak batırarak kontrol edin. Pişince altını söndürün. Fakat ılınana kadar tabağı üstünden almayın. İlininca tabağı yavaşça alıp, üstüne dereotu koyun, yoğurtla beraber servis yapın.

