



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK SARMALI PİLAV

Aylin Durmaz Akın

4 adet kabak
1 yemek kaşığı zeytinyağı + bir çimdik tuz
1 su bardağı bulgur
2,5 su bardağı su
1 maggi et suyu tablet
1 kuru soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
15 adet yeşil erik
1 yemek kaşığı limon suyu
Yarım demet maydanoz ve dereotu
1 çay kaşığı tuz
Sos için;
3 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 yemek kaşığı labne peyniri
1 diş sarımsak

Pilav tenceresine yarım çay bardağı yağ ve yemeklik doğranmış kuru soğanı alıp soğanlar pembeleşene kadar kavuralım.

Bulguru ve maggi tabletide ilave edip birkaç kere çevirelim. Erikleri, tuzu ve suyu koyup kısık ateşte bulgur suyunu çekene kadar pişirelim.

Kabakları ince uzun şeritler halinde doğrayıp ızgarada önlü arkalı kızartalım. Kızaran kabaklara fırça yardımı ile biraz zeytinyağı sürüp tuz serpiştirelim.

Bulgur pilavımız hafif ılındığında içine limon suyuyla ince kıyılmış dereotu ve maydanozları ilave edelim.

Derin bir kaseye iki kabak dilimini karşılıklı yerleştirin. Ortasına pilavdan 2 kaşık ilave edip kapatın.

Sos için yoğurt, labne peyniri ve rendelenmiş sarımsağı iyice çırpın.

Servis tabağına kabaklı pilav kâsesini ters çevirerek kâsesinden ayırın. Üzerine 1 yemek kaşığı sos ilave edip servise sunun.
