



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK VE KIRMIZI SOĞAN DOLMASI

Hatice Koç

1 Kg. Antalya Kabağı
4 Adet Kırmızı Soğan
2 Adet Beyaz Soğan
600 Gr. Hindi Kıyması
300 Gr. Pirinç
1 Çorba Kaşığı Salça
1/2 Demet Maydanoz
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber

Kabakların başlarını kapak gibi kesip ortalarını çıkaralım. Kırmızı soğanları soyup ortasını alalım. Beyaz soğanı ve kırmızı soğanların ortasını Tupperware Süper Rondo da doğrayalım. Maydanozu da Tupperware Süper Şefte doğrayıp, Pirinci yıkayıp süzelim. Bütün malzemeleri Tupperware Sihirli Miksim'de karıştırıp tuz ve karabiber ile tatlandıralım. Soğan ve kabakları doldurup Tupperware Ultra Pro içine dizelim. Üzerine sıvıyağ gezdirip 50 ml su koyalım. Ultra Pro 3,5 lt nin kapağını kapatıp önceden 180 derecede ısıtılmış fırında pişirelim.