



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK VE YAPRAK DOLMASI

Malzeme:

1 kg. sakız kabağı
250 gr. koyun kıyması
50 gr. pirinç
2 orta boy kuru soğan
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1 çorba kaşığı salça
Tuz ve karabiber
1 çorba kaşığı margarin
1 domates
100 gr. yaprak.

Yapılışı:

Soğan ince ince doğranıp veya rendelenip tuz ve karabiber ile ovalanır. Buna yarımşar demet maydanoz ve dereotu ince kıyılarak ilâve edilir ve bir kaşık salça ile pirinç de katılarak hepsi birlikte iyice karıştırılır ve bu karışıma bir bardak su ve bir çorba kaşığı yağ da konarak halledilir ve iç hazırlanmış olur. Beri yanda kabakların içleri oyularak «çıkan içler atılmaz onlardan da mücver yapılır» hazırlanır ve içleri çok gevşek veya çok tıkız olmamak üzere iç ile doldurulur. Bir kısım iç de haşlanmış yapraklara sarılır. Tencerenin dibine etin kemiği veya yaprak sapları konup üzerine evvelâ doldurulmuş olan kabaklar, sonra da yaprak sarmaları dizilir ve tencere ateşe oturtulur. 10 dakika sonra bir bardak su ilâve edilerek ortalama ağır ateşte yarım saat kadar pişirilerek ateşten alınır. «Eğer iç artarsa bir iki de domates doldurulabilir.»