



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KATIKLI KABAK DOLMASI

2 KG TAZE KABAK
1 KG KIYMA
1 KG YARMA
BİR TUTAM TUZ
BİR TUTAM PUL BİBER
BİR TUTAM NANE
ÜZERİ İÇİN SARIMSAKLI YOĞURT
1 PAKET MARGARİN

KABAKLARIN İÇİ OYULUR VE İKİ PARMAK UZUNLUĞUNDA YUVARLAK KESİLİR. KIYMA YARMA VE BAHARATLARDA KARIŞTIRILARAK YOGURULUR. YAPILAN KIYMALI İÇTEN ALIP ELİMİZDE BİRAZ BASTIRDIKTAN SONRA KABAKLARIN İÇİNE DOLDURULUR. VE TENCEREDE SADE SUYLA DOLMA GİBİ PİŞİRİLİR. VE İSTENİLEN TABAĞA ALINIP ÜZERİNE YOGURDU DÖKÜLÜR. MARGARİNDE PUL BİBER KAVRULARAK ÜZERİNE DÖKÜLÜR.