



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ KABAĞI DOLMASI (ANTALYA)

1 kg kabuğu soyulmuş balkabağı
3 çorba kaşığı pirinç
Yarım kg kuzu kıyması
1 tutam ince kıyılmış taze nane
4 çay kaşığı kırmızıbiber
1 çorba kaşığı salça
2 çorba kaşığı tereyağı
1 tutam ince kıyılmış
maydanoz
Tuz

Balkabağını dilim dilim kesin. Çekirdeklerini temizleyin. Ortadan ikiye ayırın. Üzerindeki etli kısmın yarısını zarar vermeden kabaktan sıyırın. Dilimin içini bir kaşık yardımıyla oyun. Pirinci yıkayın. Yağlı kuzu kıyması, ince kıyılmış nane, rendelenmiş soğan ile tuzu, biber ve salçanın yansını karıştırıp, kabakların içine doldurun. Üzerine kabaklardan ayırdığınız parçaları kapatın. Tereyağı, salça, tuz ve biberi bir tencereye alın. 2 dakika karıştırarak, koyu bir sos elde edin. 1 su bardağı su ilave edin. Bir taşım kaynatın. Kabakları bir tencereye koyun. Hazırladığınız sosu üzerine dökün. Yumuşayana dek pişirin. Tencereden aldıktan sonra, maydanozla süsleyip, servis yapın.