



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMA SOTELİ KABAK DOLMASI

4 adet sakız kabağı  
400 gr kıyma  
2 adet sođan  
1 orba kaşığı salça  
1 ay kaşığı karabiber  
1 ay kaşığı tuz  
1 orba kaşığı tereyağı  
Kızartma yağı  
Üzeri için:  
1 orba kaşığı domates salçası  
1 su bardađı su

Kabakların her biri 3 parçaya kesilir, küçük kaşıkla ileri oyulur. Tavaya derin yağ konur, ısınınca kabaklar atılır ve yarım olarak kızartılır. Diđer yanda tencereye tereyağı konur, eriyince kıyma konur ve suyunu bırakana kadar kavrulur, ince kıyılmış soğan eklenir, yaklaşık 20 dakika daha kavrulur. Salça, karabiber ve tuz ilave edilir. Kızaran kabaklar bu harçla doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerine salçalı su gezdirilir. Kapak kapatılır. Bir taşım pişirilir.