



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KIYMALI KABAK DOLMA

Malzemeler:

1/2 kg. dolmalık kabak
1 ay bardağı pirinç
250 gr. kıyma
2 yemek kaşığı salça veya 2 domates
2 yemek kaşığı margarin
tuz
karabiber
1 baş soğan
dereotu
nane

Yapılışı:

Kabak dolması yapmak için kabakların dışları kazılır, içleri oyulur. Pirinçler ayıklanır, yıkanır. Kıyma ince doğranmış soğan, 1 yemek kaşığı salça (domates), yağ, tuz, karabiber ve bol dereotu, nane eklenir, iyice yoğurulur. Teker teker kabakların içi doldurulur. Tencereye sıralanır, kabakların üzerine doğranmış domatesten kapak konur. 2 su bardağı salçalı su ilave edilerek ateşe oturtulur. Orta ateşte pişirilir.

[ML® Peynirli Kabak Dolması için tıklayın](#)