



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI KABAK DOLMASI

2 çorba kaşığı sana yağı  
1kg orta boy kabak  
1 su bardağı pirinç  
300gr kıyma  
2 yemek kaşığı salça  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı nane  
2 bardak sıcak su  
Tuz

Yıkadığınız kabakları soyup 2 parçaya bölün ve içini oyun. Pirinci bol su ile yıkayın ve iyice süzün. Domatesi rendeleyin ve bir kaptaki kıyma, pirinç, nane, rendelenmiş domates, salça, tuz, karabiberi karıştırın. Kabakları doldurulup tencereye dizin. Margarine kabakların üzerine azar azar bölüştürün. 1 su bardağı sıcak su ile 1 yemek kaşığı salçayı karıştırın, dizdiğiniz kabakların üzerinden yavaşça boşaltın. Göz kararı 1 yada 2 su bardağı sıcak su ilave edin. Dolmayı orta ateşte pirinçler şişene kadar pişirin.