



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KIYMALI KABAK

3 kabak  
200 gr kıyma  
1 çay bardağı ıslatılmış pirinç  
1 soğan  
3 diş sarımsak  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 yemek kaşığı biber salçası  
Dereotu  
Taze nane  
Karabiber  
Kırmızıbiber  
Sıvı yağ  
Tuz  
Üzeri için:  
Yoğurt  
Sarımsak  
Tereyağı

İlk olarak kabakları yıkayıp ince şeritler şeklinde doğrayın.  
Yağlı kağıt serili tepsiye kabakları dizin ve üzerine zeytinyağı sürün.  
İç harcı hazırlayana kadar kabakları fırında pişirin.  
İç harç için geniş bir tencereye sıvı yağ, soğan ve sarımsağı alın ve iyice kavurun.  
Üzerine salça ve kıymayı ekleyip güzelce kavurun.  
Arından bir gün önceden ıslatılmış pirinci, ince kıyılmış maydanozu ve baharatları ekleyin.  
Kabakların uç kısmına harçtan koyun ve sarın.  
Kürdan yardımıyla tutturduğunuz kabak yemeğinin cam pişirme kabına alın.  
Sıcak su ve salçayı karıştırıp kabak yemeğinin üzerine gezdirin.  
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin.

