



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ KABAK DOLMASI

4 adet kabak
500 gr kıyma
1 adet kuru soğan
2 dilim bayat ekemk içi
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz
Sos için:
1 çorba kaşığı salça
1,5 su bardağı su
6 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı tuz

Köfte malzemesi yoğrulur. Fındıktan biraz büyük, yuvarlak köfteler yapılır. yağlı kağıt serilmiş fırın kabına dizilir. 200 derece fırında pişirilir. Bu arada kabaklar enine 3 parçaya kesilir. (iyice yıkandığı için soyulmaz) İçleri oyulur. Pişen köftelerden bir kaç adet içine bırakılır. Yayvan bir tencereye dizilir. Sos malzemesi karıştırılır, dolmaların üzerine gezdirilir. Kapak kapatılır. Orta ateşte 30-35 dakika pişirilir.