



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY KABAK DOLMASI

5 tane kabak
200 gr kıyma
1 fincan pirinç
1 tutam maydanoz
2 tane domates
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı karabiber

Öncelikle kabakları yıkayıp kabak oyacağının tırtıllı kısmıyla kabakları kazıyın. Daha sonra ikiye kesip oyacakla kabakları dikkatlice oyun. Diğer taraftan pirinçleri yıkayıp bir kaba alın. Üzerine kıymayı, 1 kaşık domates salçasını, bir tutam ince kıyılmış maydanozu ve naneyi katın. Yağını, tuzunu, karabiberini de kattıktan sonra yoğurun. Kabakları bu harçla fazla bastırmadan doldurun. Üzerine domates dilimleri koyduktan sonra uygun bir tencereye alın. 1 kaşık domates salçasını 1 su bardağı sıcak su ile incelttikden sonra kabakların üzerine dökün. Biraz tuz ve karabiber ekledikten sonra kabakların yarısına gelecek kadar sıcak su döküp ocağa koyun. Önce harlı ateşte daha sonrada çok kısık ateşte dolmalarınızı pişirip,yoğurtla servis edin.