



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU ETLİ MİNİ BALKABAĞI DOLMASI

3 adet mini sarı balkabağı
Yarım çay bardağı pirinç
1 adet domates
1 adet küçük havuç
1 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
8-10 dilim kuru et
5-6 dal maydanoz
Karabiber
Tuz

Öncelikle kabakların alt kısmını daha kalın bırakacak şekilde bıçak yardımıyla üst kısımlarını kesin. Kestiğiniz kapak parçalarını bir kenara alıp kabağın çekirdeklerini ve iç kısımlarını kaşıkla boşaltın. Pirinçleri yıkayıp iyice süzdürün. Domatesi ve kuru etleri küp küp doğrayın. Sarımsağı ve maydanozu doğrayıp havucu rendeleyin. Derin bir kasede pirinç, domates, havuç, kuru et, maydanoz ve sarımsağı karıştırın. Üzerine tuz, karabiber ve zeytinyağını ekleyin. Yağlı kağıt serdiğiniz Arçelik Ankastre Fırın tepsisinin üzerine balkabaklarını dizin. Hazırladığınız iç harcı balkabaklarının içine doldurun. 180 derecelik Arçelik Ankastre Fırın'da 45 dakika kadar pişirin.

