



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KURU KABAK SARMASI

Milli Eğitim Bakanlığı

200 gram kuru kara kabak  
200 gram orta yağlı kıyma  
1 orta boy kuru soğan  
2 yemek kaşığı domates salçası  
1 demet dereotu  
1 demet maydanoz  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 tatlı kaşığı tuz  
½ su bardağı köftelik bulgur  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1,5 yemek kaşığı tereyağı  
2 su bardağı kadar sıcak su  
Üzeri için:  
2 diş sarımsak  
300 gram yoğurt  
Tereyağı  
Pul biber

Kurutulmuş kara kabak şeritleri ılık suda ıslatılır.

Kıyma, pul biber, soğan, 1 yemek kaşığı salça, maydanoz, dereotu, köftelik bulgur ve tuz yoğrularak iç malzemesi hazırlanır.

Bu içle, kabaklar muska şeklinde sarılır.

1 su bardağı sıcak su ile tencerede 10 dakika orta ateşte pişirilir.

Başka bir tavada hazırlanan tereyağı, salça, tuz, su karışımı tenceredeki sarmaya eklenir.

Kısık ateşte yarım saat kadar pişirilir.

Tencereden servis tabağına alınır.

Üzerine sarımsaklı yoğurt ve tereyağlı pul biber sosu ilave edilerek servis edilir.

