



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU KIYMALI KABAK DOLMASI (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

1 kg kabak
1 iri soğan
1 çorba kasesi kuru kıyma
½ kahve fincanı pirinç
1 yemek kaşığı domates salçası
½ demet maydanoz
½ demet dereotu
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber
1 yemek kaşığı salça veya taze domates
1 kaşık yağ

Kabaklar yıkanır. Bıçakla yüzeyler kazınır.

İçi oyulur.

Tuz ile içi dışı ovularak ters kapatılır.

Yıkanmış pirinç kış kıyması soğan dereotu maydanoz tuz karabiber kırmızı biber ilave edilerek içi hazırlanır ve kabaklar doldurulur.

Tencerenin altına yağ salça (veya taze domates) ezilir.

Doldurulmuş kabaklar dizilir.

Yarıya kadar su katılır.

Kapağı örtülerek hafif ateşte pişirilir.

Sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.