



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## LABNELİ KABAK DOLMASI

Michael Montignac

KÜÇÜK KABAK  
80 GR LABNE PEYNİRİ  
2 YUMURTA AKI  
1/4 SU BARDAĞI SÜT (LIGHT)  
1/4 SU BARDAĞI KREMA  
3 SAP ARPACIK SOĞANI  
ZEYTİNYAĞI  
TUZ  
KARABİBER  
MUSKAT

Kabakları yıkayın, uzunlamasına ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkartın. İçlerini hafifçe oyun ve çıkan içleri bir tarafa ayırın. Kabakları kaynar tuzlu suda 3 dakika tutup, süzün. Kıyılmış arpacık soğanlarını, bir tarafa bıraktığınız kabak içleri ile birlikte, 2 çorba kaşığı zeytinyağında çevirin. Bunları 5 dakika hafif ateşte pişirmeye bırakın. Sonra bunlara süt ve kremayı, tuzu, biberi ve bir tutam muskatı katın ve 10 dakika daha pişirin. Ateşten alıp ılınmaya bırakın.

Bu sırada yumurta aklarını kar köpüğü gibi çıpın. Köpükleri kaşık kaşık soğanlı kabaklara katın. Ardından da labneyi ekleyin.

Kabakları bu karışımla doldurun ve bir yağlanmış fırın tepsisine dizin. Üstlerine biraz zeytinyağı gezdirirseniz kabakların kurumasını engellersiniz.

Kabakları 200 derece ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.