



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOKMALIK DOLMALAR

<https://www.elele.com.tr>

2-3 adet kabak
1 adet soğan
1 adet küçük domates
40-50 gr kıyma
Birkaç sap taze maydanoz, dereotu, nane
1-2 kaşık bulgur
1 kaşık salça
Su

Kabakları 2-3 parmak boyunda kesin, içlerini oyun. Kıymayı, rendelenmiş soğanı, domatesi, kıyılmış yeşillikleri, bulguru karıştırın, kabakların içine pay edin. Uygun bir tencerenin dibine dolmaları sıralayın. Bir kaşık salçayı, biraz zeytinyağı ve su ile açın, dolmaların üzerine gezdirin. Üzerlerine çıkmayacak kadar su ekleyip pişirin.

