



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ KABAK DOLMASI

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 tane kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 100 gram kıyma
- 10 tane Girit kabağı
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Yemeklik doğranmış soğanı kıyma ve zeytinyağını tencereye koyup kavuralım. İçine salçaları, mercimeği, 1 çay kaşığı tuzu ve 1 çay bardağı suyu koyup pişirelim. Kabakların kapağını kesip içlerini oyalım. Yarı kıvamda pişmiş harcı kabağın içine doldurup tencereye dizelim. 2 bardak su ve kalan tuzu ekleyip kısık ateşte pişmeye bırakalım.

