



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ KABAK DOLMASI

6 adet orta boy kabak  
1 su bardağı yeşil mercimek  
1 adet kuru soğan  
1 diş sarımsak  
Yarım demet dereotu  
Yarım demet maydanoz  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
1,5 çay bardağı sıvıyağ  
1 su bardağı su

Mercimek akşamdan ıslatılır. Ertesi günü yumuşayana kadar haşlanır. Suyu süzülür ama atılmaz. Üzerine ince kıyılmış soğan, maydanoz, dereotu, ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiber eklenir, karıştırılır. Kabaklar soyulur. Her biri 3 eşit parçaya kesilir ve içleri oyulur. Mercimekli iç doldurulur. Tencereye dizilir. Salça, 1 su bardağı mercimeğin haşlama suyu, yağ ve salça iyice karıştırılır. Dolmaların üzerine gezdirilir. Tencerenin kapağı kapatılır. Önce orta ateşte 10 dakika, sonra kısık ateşte 25 dakika olmak üzere toplam 35 dakika pişirilir.