



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ KABAK DOLMASI

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 çay bardağı bulgur
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- 2 soğan
- Yarım demet dereotu
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 6 küçük kabak

Kabakların içlerini oyup dış kısmını şekillince kazıyın. Soğanı zeytinyağında beş dakika kavurun. Üzerine haşlanmış yeşil mercimeği, bulguru, sarımsağı, dereotunu ekleyin. Çok az su ilave ederek 10 dakika kadar pişirin. Üzerine isterseniz kuş üzümü ilave edin. Bu harçtan kabakların içlerine doldurup tencereye dizin. Üzerine bir miktar su ekleyip 15 dakika pişirin. Sarımsaklı yoğurtla birlikte ikram edin.