



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ KABAK DOLMASI

4 adet kabak
1 soğan
1 ay bardağı pirinç
1 ay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
Yarım demet nane
1 ay bardağı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
3 diş sarımsak
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt

Kabakların dışını şekillince kazıyıp içlerini de oyun. İini hazırlamak için bir kapta haşlanmış yeşil mercimeği, yıkanmış pirinçleri, rendelenmiş soğanı ve zeytinyağını karıştırın. Kıyılmış dereotu ve naneyi, rendelenmiş sarımsağı da içine ekleyip iç harcını hazırlayın. Bu harcı kabakların içlerine doldurun. İsteyen kıyma da koyabilir iç harcına. Ocak üzerinde çok kısık ateşte az suda pişmeye bırakın. Sıcak ya da soğuk olarak servis yapılabilir.