



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MESO PULNENİ TIKVIÇKI

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

1 Kg Dolmalık Kabak
300 Gr Kıyma
1 Adet Kuru Soğan
2 Yemek kaşığı Pirinç
1 Yemek kaşığı Salça
1 Yemek kaşığı Sıvı Yağ
Dereotu
Karabiber
Tuz

Soğan rendelenip kıymaya ilave edilir. İçine, yıkanmış pirinç, sıvıyağ, salça ve kıyılmış maydonoz/dereotu da eklendikten sonra iyice karıştırılır. Tuz ve karabiber de konduktan sonra biraz suyla sulandırılır. Kabakların kabukları kazınıp ikiye veya üçe bölünür. İçleri oyulup hazırlanan kıymalı harçla doldurulur, üzerlerine bir domates dilimi kapatılır. Tencereye domatesler üstte kalacak şekilde dik olarak dizilir. Kabakların yarısına kadar su eklenip kabaklar yumuşayınca kadar pişirilir. Üzeri yoğurt ve dereotuyla süslenerek servis edilir.

