



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NOHUTLU KURU KABAK DOLMASI

1 dizi kuru kabak  
1 su bardağı nohut  
250 gr kıyma  
1 adet soğan  
1 çay bardağı bulgur  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet dereotu  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
Üzeri için:  
1 çorba kaşığı salça  
1,5 su bardağı su  
1 çay kaşığı tuz

Nohut akşamdan ıslatılır, ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır ve suyu süzülür. Kabaklar yumuşayana kadar haşlanır. Soğan, maydanoz ve dereotu çok ince kıyılır. Bütün malzemeler bir araya getirilir. Kabakların içine gevşek doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerine su, salça ve tuz karışımı gezdirilir. Kapak kapatılır. Yaklaşık 40 dakika pişirilir.