



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TUZSUZ PEYNİRDEN SAKIZKABAĞI DOLMASI

Tuğrul Şavkay

1 kg. sakızkabağı
600 gr. tuzsuz beyazpeynir (ufalanmış)
1 bağ maydanoz (ince kıyılmış)
45 ml. zeytinyağı (3 çorba kaşığı)

Kabakları yıkayıp, bir süzgece çıkarın. Dışlarını bir bıçak ile kazıyın. Sap kısımlarını keserek atın. İçlerini bir kabak oyacağı ile oyarak boşaltın. Çıkan parçalardan ağızlarına kapamak için 2 cm. kalınlığında kapaklar kesin. Maydanozun birazını süsleme için ayırın. Bir kaptaki ufalanmış beyazpeynir ile ince kıyılmış maydanozu karıştırın. Hazırladığınız dolma içi ile kabakları doldurarak tencereye dizin ve ağızlarına ayırdığınız kapakları kapatın. Zeytinyağını tavada kızdırıp, dolmaların üzerine gezdirin. Üzerlerini kapatacak kadar su ya da et suyu ekleyerek tencerenin kapağını kapatın ve dolmaları kısık ateşte yaklaşık 30 dakika pişirin. Pişen dolmaları sahanlara aktarın, üzerlerine ayırdığınız maydanozu serperek servis yapın.

