



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİRİNÇLİ KABAK KALYE

4 adet orta boy kabak
1 su bardağı pirinç
2 adet domates
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı toz şeker
100 gram zeytinyağı
Yarım demet dereotu
Tuz
Karabiber
3 su bardağı su

Pirinci bolca suyla yıkayıp süzün. Soğanı yemeklik boyda doğrayıp zeytinyağında biraz sote edin. Pirinci ekleyin ve tuzunu serpip soğanla birlikte kavurun. Soyulmuş ve küp küp doğranmış domatesleri ekleyin. Yarım bardak su ekleyip pirinçleri kısık ateşte birkaç dakika daha kavurun. soğumaya bırakın. Kabakları uzunlamasına ortadan ikiye kesip içlerini dikkatlice oyun. dereotunu kıyıp dolma içine ekleyin. Karabiber serpin. Hazırladığınız içi kabaklara doldurup geniş tabanlı bir tencereye dizin. 2 bardak su ekleyip tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte 20 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.
