



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİRİNÇLİ KABAK YARIK

6 adet ufak boy kabak
1 çay bardağı pirinç
200 gr kıyma
1 adet soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
Kızartma yağı
Domates

Kabaklar güzel yıkanır. Boylamasına çizik atılır ve sıvıyağda kızartılır. Soğan ince kıyılır, tereyağında pembeleştirilir. Kıyma katılır, 10 dakika kavurduktan sonra pirinç ilave edilir. 10 dakika daha pişirilir. Tuz, karabiber ve 1 su bardağı su eklenir. Kabaklar fırın kabına aktarılır. Ortası biraz daha genişletilir. Pirinçli iç taksim edilir. Üzerlerine domates dilimleri yerleştirilir. 190 derece fırında 15 dakika pişirilir.