



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

REYHANLI KABAK DOLMASI

1,5 kg dolmalık orta boy yeşil kabak
1 çay kaşığı tuz, karabiber
İç harcı için;
300-400 gr az yağlı dana kıyma
1/2 su bardağı pirinç
2 yemek kaşığı ince köftelik bulgur
2 adet orta boy kuru soğan
3 tatlı kaşığı domates salçası
2 tatlı kaşığı tatlı biber salçası
1 çay kaşığı tuz, karabiber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı kuru nane
1 kuru reyhan
2-3 diş sarımsak
1 demet dereotu
1 çay kaşığı kimyon, kırmızı pul biber
1 su bardağı ılık su
Sosu için;
4 yemek kaşığı zeytinyağı
3 su bardağı sıcak su
3 adet orta boy domates

Yapılışı;

Kabakları ayıklayıp dışını kazıdıktan sonra yıkayarak ortadan ikiye bölün. Dolma oyacağı ya da çay kaşığı yardımıyla içlerini oyun. Tuz ve karabiberi küçük bir kaptan harmanlayıp karışımı elinizle kabakların içine ve dışına sürüp bir kenarda bekletin. Diğer taraftan, kıymayı derin bir kaba koyun. Yıkayıp süzdüğünüz pirinç ve bulguru üzerine ekleyip, incecik yemeklik doğradığınız kuru soğanları ilave edin. Domates ve biber salçasını da aktarıp tuz, karabiber, kimyon, kuru nane ve kuru reyhanı serpin. Üzerine zeytinyağı ve dövülmüş sarımsakları aktarıp 2-3 dakika kadar yoğurduktan sonra ılık suyu da katıp tekrar yoğurun. İncecik kıydığınız dereotunu da ilave edip tekrar karıştırın. İsterseniz bu dolma harcına kırmızı pul biber de katabilirsiniz. Hazırladığınız dolma harcını bir kenarda bekletin. Sıcak su, tavla zarı formunda doğradığınız domatesler ve zeytinyağını derin bir kaptan karıştırın. Hazırladığınız kıymalı harcı kabakların içine bastırarak doldurun. Dolmaları ağız kısımları yukarıya bakacak şekilde geniş bir tencereye yerleştirin. Hazırladığınız domatesli sosu tencerenin kenarından aktarın. Orta ısılı ateşte, tencerenin kapağı açık vaziyette kaynayınca kadar pişirin. Dolma kaynamaya başlayınca tencerenin kapağını kapatıp dolmaları kısık ateşte, kabaklar iyice yumuşayınca kadar, 35-40 dakika pişirin. Sıcak sıcak servise sunun.