



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SAÇMA DOLMA (ISPARTA)

1 kg Kabak  
250 gr Kıyma  
1 Su Bardağı Bulgur  
2 veya 3 Adet Sivri Biber  
3 Adet Domates  
1 Dal Yeşil Fesleğen  
1 Çay Bardağı Sıvı Yağ  
Tuz  
Su

Kabakların kabuğu soyulduktan sonra yıkanarak küp şeklinde doğranır. Biberler 1 cm kalınlığında doğranır. Tencere içerisine konan kıyma, yağla kavrulur. Kabuğu soyularak doğranmış domatesler kıymaya eklenerek beş dakika kadar kavrulur. Üzerine doğranmış kabak ve biberler eklenir. Yeterli miktarda su dökülerek pişirilir. Kabaklar pişince içine tuzu ve fesleğeni katılarak bulguru salınır. Pişen yemek hafif sulu şekilde ateşten indirilir.

Not: Kabak Yemeği isteğe göre kıymasız, zeytinyağlı olarak da pişirilmektedir.

