



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞAPKALI KABAK DOLMA

Birgöl Erdoğın

- 1 kg kabak
- 1 su bardağı pirinç
- ½ çay bardağı ince bulgur
- 2 adet kuru soğan
- ½ demet maydonoz
- ½ demet nane
- ½ demet dereotu
- 1 su bardağı sızma zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 3 adet domates
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Kabaklarımızı yıkadıktan sonra baş kısımlarını şapka gibi kesiyoruz. Kabaklarımızın içlerini oyuyoruz. Tüm malzememizi karıştırarak iç malzemesini hazırlıyoruz. Kabaklarımızın içine malzemelerimizi dolduruyoruz. Üzerlerini geçmeyecek kadar su koyup önce harlı ateşte, kaynamaya başlayınca kısık ateşte pişiriyoruz. Bu cins kabaklar sulu oldukları için su miktarını normal dolmalardan daha az tutuyoruz. Malzemeniz artarsa hemen domatesin içini de oyup yanına domates dolması da yapıyorsunuz.