



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI KABAK DOLMASI

5-6 adet kabak
1 su bardağı pirinç
1 soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
300 gram kıyma
1 çorba kaşığı salça
6 diş sarımsak
1 çorba kaşığı nane, kırmızı pul biber
Yarım demet maydanoz
2 domates
Üzeri için sarımsaklı yoğurt

Kabakların üzerini çizgili olarak kazıyıp içlerini oyun. Bu işlem yaprakların yeşil kalması ve daha diri olmaları için yapılır. Dolma içi hazırlamak için; pirinç, rendelenmiş soğan ve domatesleri bir kaptaki karıştırın. Üzerine kalan diğer malzemeleri ekleyip çiğ olarak hazırlayın. Oyulmuş kabakların içlerine malzemeden doldurun ve tencereye sırayla dizin. Üzerine suyunu verin yaklaşık 1,5 su bardağı sıcak su ekleyip 35 dakika pişirin. Sarımsaklı yoğurtla ikram edebilirsiniz. Sadece sarımsak, nane ve dolmanın pişme suyunu koyarak da ikram edilir.

