



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI KABAK DOLMASI

10 adet kabak
200 gram kıyma
1 ay bardağı pirinç
1 soğan
1 demet maydanoz, nane, dereotu
2 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı salça
3 diş sarımsak
Kimyon, tuz, karabiber
1 su bardağı su

Kabakların ilerini oyup yıkayın ve süzün. Bu arada içi için soğanı rendeleyin. Pirinci, doğranmış yeşillikleri, baharatları ve 1 su bardağı suyu salayla karıştırıp üzerine ekleyin. Bu harcı kabakların ilerine doldurun. Fazla doldurmayın ki pişerken açılmasın. Tencereye dolmaları dizin, üzerine bir tabak kapatın. 1-2 bardak da sıcak su koyup kısık ateşte pişmeye bırakın. 20 dakika pişmesi yeterli olacaktır. Servis tabaklarına dizip ikram edin. İstenirse üzerine sarımsaklı yoğurt hazırlayın.