



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞARK USULÜ KABAK DOLMASI

1 kilo Dolmalık kabak
3-4 dal Taze soğan
125 gram Kıyma
Yarım demet Dere otu
Yarım demet Maydanoz
3 adet Sivri biber
2 adet Orta boy domates
Yarım su bardağı Bulgur
1 orta boy Domates(kabaklara kapak için)
4-5 çorba kaşığı Eritilmiş Margarın
1'er çay kaşığı Tuz, karabiber
Sosu için:
1 çorba kaşığı Salça
1 çorba kaşığı Margarın
3-4 diş Sarımsak
1 çay kaşığı Tuz
Yarım su bardağı Su

Kabakların kabuklarını soyup yarıdan keserek iç kısmını oyup bekletin. İnce doğranmış taze soğanları, fındık iriliğinde doğranmış domatesleri, eritilmiş margarini, kıyılmış maydanoz ve dereotunu, kıymayı, bulguru, tuzu, ince doğranmış sivri biberleri alıp yoğurun. Dolma için kabaklara gevşek bir şekilde doldurun. Domatesi dilimleyip. Kabakların ağzına kapatın. Kaakları yatık olarak tencereye dizin. Bir kabın içine dövülmüş sarımsakları, margarini, salçayı, tuzu, yarım suyu ekleyip karıştırın. Sosu kabakların üzerinde gezdirin. Kabakların yarısına gelecek kadar sıcak su ekleyip dolmaları ağır ateşte pişirerek ateşten alın. İltarak servis yapın.