



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ KABAK DOLMASI

8 adet iri kabak veya Girit kabağı  
200 gram taze fasulye  
1 adet havuç  
100 gram iç bezelye  
200 gram iç bakla  
1 demet dereotu  
Tuz  
Karabiber  
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Kabakların içlerini küçük bir kaşıkla boşaltın. Dışlarına çizikler atıp, tuzlu kaynar suda 10 dakika bekletin. Havucu soyun, uzunlamasına ince çubuklar halinde kesin. Taze fasulyeyi ayıklayıp 2'ye bölün. Tuzlu kaynar suda 20 dakika haşlayın. Tuzlu kaynar suda, 8 dakika iç baklaları, 20 dakika kabakları kaynatıp çıkarın. Dış kabuklarını soyun. Bezelyeleri 10 dakika tuzlu kaynar suda bırakın, süzün. Sıvı yağın içine sebzeleri katın, tuz ve karabiberle tatlandırın. Hazırladığınız içi kabaklara doldurun, 200 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin. Üzerini dereotu yapraklarıyla süsleyin.

