



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİHILMAHŞİ (HATAY)

12 adet dolmalık kabak
2 adet kuru soğan
500 gram yağsız kıyma
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
2 yemek kaşığı salça
Pul biber
Karabiber
Zeytinyağı
Tuz

Kabakları güzelce yıkayıp uç ve dip kısımlarını kesin.
Ardından dışına zarar vermeden kabakların içini oyun.
Hazırladığınız kabakları kızdırılmış yağda hafifçe kızartın.
Kızarttığınız kabakları kenara alın ve başka bir tavada zeytinyağı ve kıymayı kısık ateşte pişirmeye başlayın.
Kıyma suyunu bırakıp çekince küp küp doğradığınız soğanları ekleyin.
Kısık ateşte 4-5 dakika kıymayı ve soğanları kavurduktan sonra üzerine domates salçasını ilave edin ve kavurmaya devam edin.
1-2 dakika daha kavurduktan sonra tuz, karabiber, pul biberi ekleyin ve karıştırın.
Karışımınıza ince doğranmış maydanoz ve haşlanmış nohutları ekleyin ve birkaç dakika daha karıştırın.
Kızarttığınız kabakların içine hazırladığınız karışımı eşit pay edin ve tencereye dikey şekilde dizin.
Bir su bardağına bir kaşık domates salçası, tuz ve su koyup karıştırın.
Karışımı dolmanın üzerine dökün ve orta ateşte pişmesini bekleyin.
Dolmaların üzerini tam örtecek bir tabakla kapatırsanız dolmalar pişerken bozulmaz ve iç suyu içinde kalır.
Kabaklarınız hafif yumuşayana kadar pişirdikten sonra ocağın altını kapatın ve 10 dakika dinlendirin.
Bu sırada da yoğurdu ve tuzu bir kaba koyun ve yıkadığınız sarımsakları üzerine rendeleyip karıştırın.
Daha sonra tabaklara koyduğunuz dolmaların üzerine dolaba koyduğunuz yoğurdu dökün.

