



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİHİL MAHŞİ (KİLİS)

4 -5 adet dolmalık kabak
300 gr kıyma
1 orta boy soğan
Yarım çay bardağı sıvı yağ
1 kahve fincanı haşlanmış nohut
Yarım demet maydanoz
2 yemek kaşığı salça (silme)
1 çay bardağı su
Yarım tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Kabakları kızartmak için;
Sıvı yağ
Sos için;
1 yemek kaşığı salça
1 kase yoğurt

Kabakları yıkadıktan sonra üzerini çatalla çizin ve kabakların boyutuna göre ikiye veya üçe bölüm. İçlerini tatlı veya çay kaşığıyla oyduktan sonra sıvı yağda çevirerek kızartın. Ardından kıymayı iyice kavurun, içine salça ve baharatlarını ekledikten sonra haşlanmış nohutu da ilave edin. İyice karıştırdıktan sonra kapatın. Hazırladığınız iç harç iyice soğuduktan sonra kabakları doldurun ve pişireceğiniz fırın kabına yan yana dizin. Aynı bir kaptan ise; bir yemek kaşığı salçayı bir bardak suyla iyice açın. Tepsinin kenarından dökün. 200 derecelik önceden ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Yoğurtla birlikte servis edebilirsiniz.

