



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞİHLİL MAHŞİL

1 kg tombul kabak (Girit kabağı)
Yarım kg kıyma
1 adet soğan
2 adet sivri biber
2 adet domates
1 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 demet kıyılmış maydonoz
Yarım su bardağı pirinç (ıslatılmış)
Tuz, karabiber, pulbiber, nene, kekik
1 yemek kaşığı salça
Ayçiçek yağı (kızartmak için)

Kabakların dışını alacalı ince bir şekilde soyalım ya da kazıyalım. Daha sonra içini fazla inceltmeden oyalım. Üzerinden kestiğimiz bölümü (resimde görüldüğü gibi) kabakların üzerine kapak yapalım. Yıkayıp iyice kuruttuktan sonra çevire çevire hafifçe kızartalım.

Kıymayı bir tencereye alıp kavuralım. Daha sonra soğan, salça, domates rendesini ve sivri biberi de ekleyip kavurmaya devam edelim.

Kalan diğer malzemeyi ve baharatı ekleyip. İç harcı kızarttığımız kabakların içine dolduralım. Tencereye dizdiğimiz kabakların yarısına kadar su doldurup tuzunu atıp kabaklar pişene kadar pişirelim.