



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİNLİ KABAK DOLMASI

6 adet kabak
1 adet soğan
Yarım demet dereotu
3 orba kaşığı tahin
3 orba kaşığı sıvıyağ
1 orba kaşığı salça
1 kase pirinç
1 ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı tuz

Kabakların kabukları kazınır. Bir kaç parçaya kesilir ve oyulur. Soğan ve dereotu kıyılır, diğerk malzemeler eklenir ve karıştırılır. Oyulmuş kabaklara i doldurulur. Tencereye dolmalar dizilir. Üzerine 2 su bardağı su eklenir. Orta ateşte 35 dakika pişirilir.