



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TELMAKSI

MALZEMELER

1 kg. kabak,
400 gr. kiyma,
2 adet sivri biber,
1 orta boy domates,
1 orta boy soğan,
2 yemek kasigi salça,
Yarım demet maydanoz,
Karabiber, kırmızıbiber, tuz,
Sarmisak,
Yoğurt

YAPILIŞ TARİFİ

Kabaklar yıkandıktan sonra kazınarak ortadan ikiye bölünüp, dolma gibi oyulur. Sirasi ile soğan, kiyma, sivribiber, domates kavrulur. Maydanoz ve baharatlar eklenir. Oyulmuş kabaklar yağda kızartılır ve içlerine kavrulan kiyma doldurularak tencereye dizilir. Salçalı su (fazla olmamak kaydıyla) eklenir. Hafif ateşte 15 dakika pisirilir. Sarmisaklı yoğurtla servis yapılır.