



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TOP KABAK DOLMASI

- 5 adet top kabak
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 su bardağı pirinç
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet domates
- Yarım paket dolmalık fıstık
- 3-4 yemek kaşığı dolusu kuru üzüm
- Yarım limon
- 1 çay kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı dolma baharı
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Soğanı ve domatesi yemeklikten biraz daha ince kıyın. Küçük boy bir tencereye zeytinyağını koyun, doğradığınız soğanları ve tuzu ekleyerek hafif pembeleşene kadar kavurun. Pembeleşen soğanlara, domatesleri, pirinci, fıstığı, üzümü ve baharatları ekleyin. Pirinç hafif şeffaflaşana kadar kavurun ve ocaktan alın.

Kabakları yıkayın sebze soyacağı ile alaca soyun, sap kısımlarını 2-3 santimetre aşağısından kapak gibi kesin. İçini kabuklara çok yaklaşımadan oyun, kabakların içini çok az miktarda tuz ile ovun ve hazırladığınız dolma harcını doldurun. Tencereye çok aralık bırakmadan dizin.

Kabakların yarısını biraz geçecek kadar su ekleyin, suya 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı katabilirsiniz. Yaklaşık 25 dakika pişirin ama ocaktan almadan piringçleri kontrol edin. Pişen kabakları servis tabağına alın, bol dereotu ve limon ile servis yapın.

