



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TOP KABAK DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

6 adet top kabak  
300 g firik bulguru  
Birer tutam dereotu, nane, maydanoz  
1 büyük kapa biber  
120 g beyaz peynir  
4 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tuz, karabiber

Firik bulgurunu haşlayın. Top kabakları içlerini oyduktan sonra zeytinyağı, tuz ve karabiberle ovalayıp 200 derecede 16 dakika fırınlayın. Haşlanmış firik bulguru, ince kıyılmış kapa biber, ince kıyılmış dereotu, nane, maydanoz ve beyaz peynir, zeytinyağı, tuz ve karabiberi karıştırarak harç haline getirip, fırınladığınız kabakların içine doldurun.

