



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZ DOLMASI

4 adet kabak
1 soğan
1 çay bardağı piring
250 gram kıyma
Yarım demet nane
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
3 diş sarımsak
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt

Kabakların dışını şekillice kazıyıp içlerini de oyun. İçini hazırlamak için bir kabın içine kıyma, yıkanmış piringleri ve rendelenmiş soğanı ekleyip zeytinyağını karıştırın. Kıyılmış dereotu ve naneyi rendelenmiş sarımsağı da içine ekleyip iç harcını hazırlayın. Bu harcı da kabakların içlerine doldurun. İsteyen kıyma yerine mantar ya da yeşil mercimek de koyabilir iç harcına. Ocak üzerinde çok kısık ateşte az suda pişmeye bırakın. Sıcak olarak servis yapılabilir.