



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL ERİKLİ KABAK DOLMASI (MALATYA)

Malatya Valiliği

1 kg kabak
300 gr orta yağlı kıyma
1 çay bardağı pirinç
1 baş kuru soğan
1 avuç ekşi yeşil erik
1.5 yemek kaşığı toz şeker veya dut pekmezi
1 demet dereotu
4 kaşık sıvıyağ veya tereyağı
1 tane domates
Tuz
Karabiber

Kabakları kazıyıp yıkayın. Üç parmak kalınlığında kesip içlerini biraz kalınca oyarak tereyağında kızartın. Diğer tarafta geniş bir kaba yemeklik doğranmış soğan, yıkanmış pirinç, tuz, karabiber, kıyma, kıyılmış dereotu, ufak doğranmış domates ve iki yemek kaşığı yağ koyarak yoğurun.

Kabakların dip kısmına içten birer erik koyup çok fazla bastırmadan iç harcı doldurun.

Doldurulan kabakları, çapı çok geniş olmayan bir tencereye tek sıra halinde, dik bir şekilde koyarak yan yana dizin.

Arada kalan boşluklara, kalan erik tanelerini yerleştirin.

Üzerine sıcak suda eritilmiş erik ekşisi ve tuz koyup baskı altında kısık ateşte pişirin.

Kabaklar yumuşayıp pirinçler uzayınca yemek pişmiş demektir.

Baskıyı kaldırıp, üzerine bir buçuk yemek kaşığı toz şeker serpin veya sulandırılmış dut pekmezi gezdirin.

Bir iki taşım kaynatıp ateşten alın. Demlendirildikten sonra ılık olarak servis yapın.

Not: Bu yemek, özellikle hanımların bahar mevsiminde bir arada oldukları zaman pişirip zevkle yedikleri, hafif tatlı ve ekşi lezzette olan bir yemek türüdür.

