



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK DOLMASI (GAZİANTEP)

Güneşin ve Ateşin Tadı
Gaziantep Ticaret Odası

2 kg ufak kabak (sakız kabağı)
400 g yağlı kıyma
2 bardak pirinç
2 adet soğan
1-2 adet domates
1 yemek kaşığı dolusu domates salçası
1 yemek kaşığı kırmızıbiber
2 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı karabiber
Üstü için:
3 kâse (bardak) süzölmüş yoğurt
7-8 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı sadeyağ veya tereyağı
1 yemek kaşığı nane

Kabakları yıkayın. Çatalla veya tırtıklı bıçak ile kabuklarını çizsin. İçlerini dibini delmemeye dikkat ederek oyun, iç yüzeylerine hafif tuz ve karabiber sürün.

Soğanı ince doğrayın. Domatesleri dolmalara kapak olacak biçimde kabuklu tarafları yanak gibi çıkacak şekilde kesin.

Kıymayı, pirinç, domates ve biber salçası, kıyılmış soğan ve bir tatlı kaşığı tuz ve baharat ile karıştırın. Harcı kabaklara çok bastırmadan doldurun ve ağızlarını birer parça domates ile kapatın. Kabakları ağızları yukarı bakacak biçimde tencereye dizin.

Bütün dolmalar dizilince, bir bardak su içinde bir tatlı kaşığı tuzu eritin ve dolmaların üstüne dökün. Dolma taşı veya bir tabağı ters olarak dolmaların üstüne yerleştirin. Gerekirse dolmaların üstüne çıkacak kadar biraz daha su ilâve edebilirsiniz.

Tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte 45 dakika kadar veya suyunu büyük oranda çekene kadar pişirin. Ateşten aldıktan sonra servis yapmadan önce 10-15 dakika kadar demlendirin.

Bu arada sarımsaklı yoğurt hazırlayın. Sarımsakları tuz ile havanda dövün ve yoğurt ile karıştırın. Bir servis tabağına yoğurdu yayın ve dolmaları üstüne dizin. Yağı ateşte kızdırın, naneyi ekleyin ve son anda servis yaparken dolmaların üstüne dökün.

Not: Kabak dolması sarımsaklı yoğurt ile bambaşka olur. Tencerede kalan suyu ateşte koyularak dolmaların üstüne sos gibi dökebilirsiniz.