



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK DOLMASI

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

5 orta boy kabak
500 gr yağsız kıyma
1 soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
1.5 su bardağı ince bulgur
2 yumurta
2 yemek kaşığı kurutulmuş reyhan
2 su bardağı sıcak su
2 su bardağı SEK Yoğurt
2 diş sarımsak
15 gr SEK Tereyağı
2 çay kaşığı kırmızı pul biber
Tuz

Kabakları yıkayıp 2 cm kalınlığında dilimleyin. İçlerini kabak oyacağı ile çıkartın. Kıymayı yoğurma kabına alın. Soğanın kabuklarını soyup rendeleyerek kıymaya ekleyin. Salça ve bulguru ilave edin. Ellerinizi ara ara ıslatarak iyice yoğurun. Yumurta, tuz ve reyhanı ekleyerek yoğurmaya devam edin. Halka şeklindeki kabakların içlerini hazırladığınız bulgurlu kıyma ile doldurup tencereye dizin. Üzerine küçük bir tabak kapatın. 2 su bardağı sıcak su ekleyip pişirin. Sarımsağın kabuğunu soyup SEK yoğurdun içine rendeleyin. Küçük bir tavada SEK tereyağını eritip pul biber ile karıştırın. Pişen kabakları servis tabağına alın. Üzerine sarımsak eklenmiş SEK yoğurt dökün. Biberli yağı üzerine gezdirip sıcak servis yapın.

