



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KABAK DOLMASI

www.sefabdullahusta.com

1 kg kabak (dolmalık orta boy)
1 su bardağı pirinç
300 gr kıyma
1 adet büyük boy soğan
2 adet patates (dolmamızın daha da lezzetli olması için)
2 adet orta boy domates
2 tatlı kaşığı salça
Yarım çay bardağı sıvıyağ
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber
Dereotu
Sıcak su

Kabaklarımızın dış yüzünü kazıyalım ve büyüklüğüne göre ortadan ikiye kesip içlerini oyalım ve yıkayalım. Pirincimizi bol suda yıkayalım. Domateslerimizi ve büyük boy soğanımızı rendeleyelim.

Kıyma, pirinç, margarin, dereotu, rendelenmiş domates ve soğanı, 1 tatlı kaşığı salça, sıvıyağ, tuz ve karabiberimizi bir kaba ilave ederek karıştıralım.

2 adet patatesimizin kabuklarını soyup ince olmayacak şekilde doğrayalım ve tenceremizin altına yerleştirelim. Kabaklarımızı doldurulup tencereye patateslerimizin üzerine dizelim. 1 su bardağı sıcak su ile 1 tatlı kaşığı salçamızı inceltelim ve tencereye kabakların üzerinden yavaşça boşaltalım.

Yüzünü örtecek kadar daha sıcak su ilave edelim.

Dolmamızı orta hararetli ateş de 25-30 dakika pişirelim. Sarımsaklı yoğurt ile servis yapabilirsiniz.

