



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YOĞURTLU KABAK DOLMASI

Veda Kaya

250 Gr. Kıyma  
1 Su Bardağı İnce Bulgur  
1 Adet Soğan  
1 Tatlı Kaşığı Salça  
1 Çay Kaşığı Pul Biber  
1 Çay Kaşığı Tuz  
6 Adet Kabak  
2 Su Bardağı Su  
2 Çorba Kaşığı Yağ  
2 Çay Kaşığı Pul Biber  
2 Diş Sarımsak  
1.5 Su Bardağı Yoğurt

Kabakları büyüklüğüne göre 2 ya da 3 parçaya ayırılım ve içlerini oyalım. Derin bir kabın içerisine soğanı rendeleyelim. Salça, baharat ve bulguru ekleyerek bu karışımı iyice yoğuralım. Daha sonra kıymayı da ekleyerek bir miktar daha yoğuralım. Bir tatlı kaşığı yardımıyla, bu malzemeyi kabakların içine dolduralım. İçleri dolmuş kabakları derin bir tencereye dik bir şekilde yerleştirelim. Üzerine suyunu ekleyip pişmeye bırakalım. Pişip pişmediğini kontrol etmek için çatal batıralım. Eğer çatal batıyorsa pişmiş demektir. Ayrı bir yerde ezdiğimiz sarımsakları yoğurtla karıştıralım. Bir tavada yağ eritip kırmızıbiber yakalım. Dolmaların üzerine yoğurt sonra da kızdırdığımız biberli sosu dökerek servis edelim.