



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI DEREOTLU KABAK DOLMASI

Malzemeler:

1 kilo kabak
6-7 adet orta boy soğan
25 su bardağı pirinç
15-2 su bardağı zeytinyağı
Yeteri kadar çam fıstığı dereotu nane dolma baharı kuş üzümü
3 kahve kaşığı şeker
2 su bardağı su
Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Soğanları ufak parçalara doğrayıp bir tencereye koyun. Soğanları koyduğunuz tencereye yağ ve fıstık ilavesiyle hafifçe sarıncaya kadar kavurun. Pirincini ilave edip birkaç kez de pirinçle kavurduktan sonra 2 bardak suyla tuzunu ve ekleyip iyice karıştırarak orta ısıllı ateşte hafif diri kalacak şekilde pişirin. Pişmesine yakın şekeri ve kuş üzümünü atın. Pirinçler iyice soğuyunca 1-2 kez karıştırın. Nane, dolma baharı, dereotu ekleyip kabakların içine doldurun. Tencereye yerleştirin. Üzerine ısıya dayanıklı tabak koyup kısık ateşte pişirin.