



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

Vedat Başaran

1 kg. kabak
250 gr. pirinç
750 gr. kuru soğan
50 gr. çamfıstığı
50 gr. kuşüzümü
½ tatlı kaşığı toz karabiber
½ tatlı kaşığı acısız kırmızı toz biber
½ tatlı kaşığı yenibahar
½ tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı kuru nane
¼ demet maydanoz
1 adet limon
¼ demet dereotu
1 adet domates
1 tatlı kaşığı şeker
2 tatlı kaşığı tuz
1½ su bardağı zeytinyağı

Pirinci ve kuşüzümlerini ıslayın. Soğanı, piyaz doğrayın. Maydanoz ve dereotunu ince ince kıyın. Pirinci ve kuşüzümleri yıkayıp suyunu süzün. Tencereye 1 bardak zeytinyağı koyup kızdırın. Çamfıstıklarının renkleri dönünceye kadar kavurun. Soğanları katıp kavurmaya devam edin. Bir başka kaba su koyup kaynatın. Pirinci, soğan ve çamfıstıklarına ilave edin. Pirinçler saydamlaşana kadar kavurun. Kuşüzümlerini katıp, karıştırarak kavurmaya devam edin.

½ tatlı kaşığı toz karabiber, ½ tatlı kaşığı kırmızı toz biber, ½ tatlı kaşığı yenibahar, ½ tatlı kaşığı tarçın, 1 tatlı kaşığı kuru nane, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 tatlı kaşığı tuz ilave edip, karıştırarak pişirmeye devam edin. 1 bardak kaynar su katıp, biraz daha karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın. Ocağın altını söndürüp, suyunu çekmesi için dinlenmeye bırakın.

Kabuğunu kalınca soyup, limonu halka halka dilimleyin. Yeterince dinlendirdiğiniz harcı, geniş bir kaba aktarın. Maydanoz ve dereotunu katıp iyice karıştırın.

Kabakların baş ve dip kısımlarını kesin. Kabuklarını tırtık tırtık soyup, içlerini oyun. Domatesin dış kısımlarını kesip ortadan ikiye ayırın. Kabakları yıkayıp, içlerini hazırladığınız harçla doldurun. Açık kısımlarını domates parçalarıyla kapayın. Derince bir tencereye koyup, üstlerine limon dilimlerini yerleştirin. 1 tatlı kaşığı tuz, ½ bardak zeytinyağı, 1 bardak soğuk su ilave edin. Üstünü ıslatılmış yağlı kağıt ile örtün. En üste porselen bir tabak koyduktan sonra tencerenin kapağını kapatıp, orta ateşte 30 dakika pişirin. Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.