



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

1 adet biber  
1 adet limon  
1 su bardağı pirinç  
1 çorba kaşığı salça  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı kuru nane  
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık  
2 adet domates  
2 orta boy soğan  
5 adet kabak  
Tuz  
Dereotu  
Yarım su bardağı zeytinyağı

Kabakları ortadan ikiye ayırıp oyun. Bu arada yarım su bardağı zeytinyağında fıstığı hafifçe kavurup, ince ince kıyduğunuz soğanları ve biberi ekleyin. Kısık ateşte hafifçe kavurduktan sonra ayıklayıp yıkadığınız pirinci de katıp kavurun. Rendelenmiş domates, salça, tuz, karabiber ve naneyi ekleyip yarım su bardağı suyu da koyup karıştırın. Kısık ateşte 10 dakika pişirin.

Piştikten sonra 1 limonun suyunu harca ilave edip karıştırın. Harcınızı oyulmuş kabaklara sıkıştırmadan doldurun. Tencereye dizdikten sonra, dolmaların yarısını geçecek şekilde su katıp, kaynadıktan sonra kısık ateşte 50-60 dakika pişirin. Dereotu ile süsleyip servis edin.

