



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

<https://www.milliyet.com.tr>

5-6 adet kabak
1 adet soğan
1 su bardağı pirinç
Fıstık
Zeytinyağı
Tuz
İstediğiniz baharatlar
Dereotu
Rende domates
Yarım su bardağı sıcak su
Yarım limonun suyu

Kabaklar yıkanır, boyutuna göre enine iki ya da üç parçaya bölünür.

Üstü tıraşlanıp, içi oyulur. Yıkayıp süzgece ters çevrilerek koyularak suyunun süzülmesi sağlanır.

Tencerede yağda küp doğranmış soğan orta yüksek ateşte kavrulur, pembeleşince pirinç eklenir, kavrumaya devam edilir.

Fıstık ve baharatlar eklenir, bir kaç kez çevirdikten sonra rende domates ve 1/2 su bardağı sıcak su ilave edilir, kısık ateşte kapağı kapalı pişirilir.

1/2 limon suyu sıkılır, kıyılmış dereotu eklenir, karıştırılır. İç harç soğumaya bırakılır.

Kabaklar iç harç ile fazla sıkıştırmadan doldurulur, yayvan tencereye boşluk bırakmadan dizilir.

Bir su bardağına 4 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz konur, kalanına soğuk su eklenir. Kabakların aralarından ve hafifçe içlerine doğru bu karışım tencereye eklenir.

Kabakların orta seviyesine gelecek biçimde su dolu olmalı, eksikse ilave edelim.

Kapağı kapalı biçimde önce yüksek sonra kısık ateşte kabaklar yumuşayana dek pişirilir. Soğuyunca servis tabağına alınır.

