



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

1 kg kabak
1,5 su bardağı piring
1 adet iri kuru soğan
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 demet dereotu
1 adet rende domates
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
1'er çorba kaşığı cam fıstığı, kuş üzümü

1 çay bardağı zeytinyağı tencereye konur. Isınınca fıstık ve üzüm atılır. Fıstık pembeleşince ince kıyılmış soğan katılır. Soğan şeffaflaşana kadar kavrulur. Üzerine yıkanmış, süzölmüş piring ilave edilir. 5 dakika sonra rende domates, tuz ve karabiber katılır. En son ince kıyılmış dereotu eklenir. İç yarım saat dinlendirilir. Daha sonra oyulmuş kabaklara doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerlerine doğranmış domates konur. Kalan yarım çay bardağı zeytinyağı gezdirilir. Tencere ateşe yerleştirilir. En son üzerine 3 su bardağı sıcak su eklenir. Ağızı kapalı olarak 40 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk servis yapılır.

[ML® Bulgurlu Kabak Dolması için tıklayın](#)

[ML® Bulgurlu Kabak Dolması Videosu](#)
