



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI KABAK DOLMASI

250 g pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
750 g kuru soğan
½ su bardağı su
1 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuş üzümü
½ demet maydanoz
Nane ve dereotu
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı şeker
10 adet kabak
1 su bardağı su

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.

Taze maydanoz, dereotu ve nane julienne usulü doğranır.

Kuş üzümü önceden ayıklanarak yıkanır.

Harcını hazırlarken pirinç önceden ılık suda bekletilir.

Zeytinyağıyla önce fıstıklar sonra soğanlar pembeleştirilir.

Yıkanmış pirinç eklenerek kavrulur ve kaynar su eklenir.

Tuz, şeker ve kuş üzümü de eklenerek kapağı kapalı olarak pişmeye bırakılır.

Suyunu çektikten sonra ateşten alınır, maydanoz, dereotu, nane ve baharat eklenerek karıştırılır.

30 dakika kadar dinlenmeye bırakılır.

Kabaklar ikiye bölünerek içleri oyulur, harçla doldurulur, üzerine domatesten kapaklar yapılarak tencereye dik olarak dizilir.

Üzerine suyu eklenerek pişirilir.

Piştikten sonraki soğutma aşamasında üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirilerek parlak olması sağlanır.

Soğutulurken kapağının kapalı olmasına dikkat edilmelidir.