



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI KABAK

- 6 adet kabak (kabukları kazınıp ikiye kesilmiş - içleri çıkarılmış)
- 1 su bardağı su
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 paket Knorr Zeytinyağlı Dolma Harcı (harcı için)
- 3 su bardağı pirinç (500 gr - harcı için - soğuk suyla yıkanmış)
- 2 su bardağı sıcak su (400 ml - harcı için)
- 1 çay bardağı zeytinyağı (75 ml - harcı için)
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 su bardağı su (200 ml)
- ½ su bardağı zeytinyağı (125 ml)

### Hazırlanışı

- Pirinci soğuk suyla yıkadıktan sonra zeytinyağında kavurun. Knorr Zeytinyağlı Dolma Harcı'nı pirince ekleyip kavurmaya devam edin.
- Sıcak suyu ilave edip pirinçler suyu çekene kadar kısık ateşte, tencerenin kapağı kapalı olarak pişirin ve soğumaya bırakın.
- Kabakları harçla doldurun ve tepsiye dizin. Su içerisinde sarımsakları ve zeytinyağını karıştırıp kabak dolmalarının üzerine gezdirin.
- Önceden 190°C'ye ısılmış fırında 15 dakika pişirin.