



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK VE BİBER DOLMASI

2 adet dolmalık kabak
4 adet dolmalık biber
1 su bardağı pirinç
2 orta boy kuru soğan
2-3 adet domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı tozşeker
Yarım demet dereotu
2 su bardağı kadar ılık su
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı yenibahar
İsteğe göre 1 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuşüzümü

Pirinci yıkayıp süzün. 10 dakika kadar ılık suda bekletip yıkayın ve tekrar süzün. Soğanı ince ince küçük küpler halinde doğrayıp bir tavaya alın. Biraz tuz ve tozşekeri ekleyip yarım çay bardağı zeytinyağında kavurun. Üzerine pirinci ilave edip 2-3 kez karıştırarak bir kaç dakika kavurup ocaktan alın. Domatesleri soyup küçük küçük doğrayın. Pirinci büyükçe bir kaba alıp domates, kıyılmış dereotu ve baharatları ilave edip güzelce karıştırın. Kabakları ortadan ikiye kesip içlerini oyun. Biberlerin sap kısımlarını kapak gibi kesip çekirdekli kısımlarını alın. Hazırladığınız iç malzemeyi kabakların ve biberlerin içine doldurup tencereye dizin. 2 bardak ılık su ilave edin ve ağır ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Ocağı kapatıp dolmaların üzerine 1-2 kaşık sızma zeytinyağı gezdirip soğumaya bırakın. Ilık olarak servis yapın.

