



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KURU KABAK DOLMASI

24 kurutulmuş kabak
1 iri soğan
1 diş sarımsak
Yarım demet dereotu
1 bardak pirinç
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kuru nane
5 çorba bardağı zeytinyağı
tuz
2 bardak su

Kuru kabaklar akşamdan ıslatılır. Ertesi günü yeteri kadar yumuşamamışsa biraz haşlanabilir. İnce kıyılmış soğan ve sarımsak zeytinyağında pembeleştirilir. Üzerine yıkanmış pirinç eklenir, 2-3 dakika kavrulur. Sonra salça, tuz, karabiber ince kıyılmış dereotu ve nane eklenir. Kısa bir karıştırmadan sonra ateşten alınır ve kapak kapatılır. Yarım saat dinlendirilir. İç malzeme kabakların yarısına kadar bastırmadan doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerine su bırakılır. Kapaklı olarak orta ateşte 25-30 dakika pişirilir. Ilık olarak servis yapılır.