



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevaz Lezzetler Mutluluklar Diler

SEBZEL KABAK DOLMASI



8 adet yuvarlak kabak
2 adet orta boy patates
2 adet orta boy havuç
1 su bardađı konserve bezelye
1 adet orta boy kuru sođan
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kağığı tuz
1 tatlı kağığı toz Őeker
1 ay bardađı su

- # Kabaklar iyi yıkanır, bağı alınır, içi oyma aletiyle oyulur.
- # Sođan çok ince kıyılır. Tencereye zeytinyağı konur. Isınınca soğan atılır. PembeleŐene dek kavrulur.
- # zerine tavla zarı Őeklinde dođranmıŐ havuç atılır kavrulur. 5 dakika sonra aynı Őekilde dođranmıŐ patates eklenir.
- # Patates yumuŐamaya bağlayınca kıyılmıŐ kabak içi, bezelye, Őeker ve tuz ilave edilir.10 dakika daha piŐirilir.
- # Kabakların içine hazırlanan i doldurulur. Üzerlerine kesilen parçaları kapatılır. Tencereye dizilir, su eklenir.
- # Orta ateŐli ocakta kabaklar yumuŐayana kadar piŐirilir.
- # Ilık ya da sođuk olarak servise sunulur.

Not: Sebzeli kabak dolması yapımında sakız kabağı da kullanılabilir.