



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## BULGURLU KABAK DOLMASI



6 adet kabak  
1 su bardağı pilavlık bulgur  
250 gr kıyma  
1 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1 çorba kaşığı biber salçası  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet dereotu  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
1,5 su bardağı sıvıyağ  
2 su bardağı su  
Üzeri için:  
2 adet domates

# Kabakların başı alınır, kabukları soyulur ve enine 3 parçaya kesilir. Sonra kaşıkla ya da oyma aletiyle kabaklar oyulur.

# Soğan çok ince doğranır, gevşemsi için tuzla ovulur. İnce kıyılmış maydanoz ve dereotu katılır. Kıyma, salçalar, kuru nane, 1 çay bardağı sıvıyağ, tuz ve yarım bardak su eklenir ve yoğurur gibi karıştırılır.

# Hazırlanan harç kabaklara sıkı olmayacak şekilde doldurulur. Tenceye dizilir, üzerlerine dilimlenmiş domates kapatılır. Kalan sıvıyağ gezdirilir.

# Dolma orta teşe yerleştirilir, kapağı kapatılır, 10 dakika kadar susuz pişirilir.

# Sonra kalan 1,5 su bardağı sıcak su eklenir, kapak kapatılır, kısık-orta ateş arası yarım saat kadar pişirilir.

# Sıcak olarak servis yapılır.

**Not:** Kabak oyulurken çıkan iç, dolmanın artan harcıyla pişirilebilir.