



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

KABAKIÇI



3 adet kabak
150 gr koyun kıyması
1 ay bardağı pilavlık bulgur
1 adet küçük soğan
2 adet domates
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
10-12 dal maydanoz
10-12 dal dereotu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 su bardağı su

- # Kabakların kabukları soyulur ince doğranır ya da iri rendelenir.
- # Tencereye zeytinyağı konur, ısınınca kabaklar atılır, yumuşayana kadar çevrilir.
- # Bu arada ince kıyılmış soğan, dereotu, maydanoz, salçalar, yıkanmış bulgur, kuru nane, tuz, karabiber ve kıyma bir kaptaki karıştırılır.
- # Kabakların üzerine bu karışım eklenir ve kapaklı olarak 15 dakika kadar pişirilir.
- # Kabukları soyulmuş, ince doğranmış domates eklenir. 5 dakika sonra sıcak su eklenir, 10 dakika daha pişirilir, ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servis edilir.

Not: Bu yemek kabak dolmasının artan malzemelerinden hazırlanabilir.