



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

KABAK SARMASI



5 adet kabak
2 adet orta boy soğan
300 gr kıyma
1 su bardağı ince bulgur
1 çorba kaşığı domates salçası
Yarım çorba kaşığı biber salçası
1 çay bardağı sıvıyağ
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı kuru nane
2 tatlı kaşığı tuz
1,5 su bardağı su

- # Kabakların kabukları soyulur. Boyuna cetvel gibi ince dilimlenir.
- # Uzun bir mutfak havlusu tezgaha serilir. Kabak dilimlerinin aralarına tuz serperek üst üste konur.
- # Kabak dilimleri yumuşayana kadar en az 20 dakika bekletilir.
- # Bu arada ince kıyılmış soğan ve bulgur elle ovulur.
- # Üzerine yağın, salçaların yarısı, kuru nane, kıyılmış maydanoz ve dereotu eklenir köfte yapar gibi 10 dakika yoğrulur.
- # Sonra bekleyen kabak dilimlerinin üzerine bir kat daha kağıt havlu konur, biraz bastırarak fazla suyu alınır.
- # İç harçtan ufak ceviz kadar parçalar alınır, kabak diliminin kenarına konur ve rulo yapılır, kat yere aşağıya gelecek şekilde tencereye dizilir.
- # Sarma işlemi tamamlandıktan sonra kalan salçalar, sıvıyağ ve su iyice karıştırılır, sarmaların üzerine gezdirilir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. Kaynama noktasına geldikten sonra ateş kısılır. 25 dakika pişirilir.
- # Ateşten aldıktan 10 dakika sonra servis yapılabilir.

Not: Aynı tarif patlıcan kullanarak da hazırlanabilir.