



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

## KATIKLI DOLMA



250 gr. orta yağlı kıyma  
1 kg. kabak  
1 Su bardağı ince bulgur  
1 Adet orta boy kuru soğan  
1 Tatlı kaşığı kuru reyhan  
Yarım tatlı kaşığı kırmızı pul biber  
1,5 Tatlı kaşığı tuz  
2 Su bardağı et suyu ya da su  
Üzeri için;  
2 Su bardağı yoğurt  
3 Diş sarımsak  
1 Çay bardağı sıvıyağ  
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber

- # Kuru soğan yemeklik çok ince doğranır, tuzla ovulur, üzerine ince bulgur, kıyma, kuru reyhan, kırmızı pul biber eklenir, 2 - 3 dakika yoğrulur.
- # Dolam harcı buzdolabında dinlenirken, kabaklar yıkanır, kabukları kazınır. Bıçakla enine iki parmak kalınlığında kesilir.
- # Kabak halka şeklinde olacak şekilde oyulur, kenarları ince kalır.
- # Hazırlanan harç buzdolabından alınır, oyulan kabağın alacağı kadar köfte gibi yuvarlanır, sıktırmadan kabağa doldurulur.
- # Dolmalar geniş bir tencereye yatay olarak dizilir. Üzerine soğuk et suyu ya da su konur. Önce orta ateşte 5 dakika sonra kısık ateşte kabaklar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Katıklı dolmalar piştikten yarım saat sonra, servis tabağına alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt karışımı dökülür.
- # En son yağda kızdırılmış pul biber gezdirilir, servis yapılır.

**Not:** Katıklı dolma Diyarbakır yöresinin sevilen yemeğidir.