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.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1685 | Adı: Bulgurlu Kabak Dolması | İndirme tarihi: 28.03.2024 - 15:44