



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

## Tərəvəzli Balqabaq Dolması

Sebzeli Kabak Dolması



8 ədəd yumru balqabaq  
2 ədəd orta boy kartof  
2 ədəd orta boy kök  
1 su stəkani konserv göy noxud  
1 ədəd orta boy quru soğan  
1,5 çay stəkani zeytunyağı  
1 çay qaşığı duz  
1 çay qaşığı toz şəkər  
1 çay stəkani su

- # Balqabaqlar yaxşı yuyunur, başı alınır, içi oyma alətiylə oyular.
- # Soğan çox incə qıyılır. Qazana zeytunyağı qoyular. İstilənincə soğan atılır. Çəhraylaşana qədər qovrulur.
- # Üzərinə zər şəklində doğranmış kök atılır qovrulur. 5 dəqiqə sonra eyni şəkildə doğranmış kartof əlavə olunur.
- # Kartof yumşalmağa başlayınca qıyılmış balqabaq içi, göy noxud, şəkər və duz əlavə edilir. 10 dəqiqə daha bişirilir.
- # Balqabaqların içinə hazırlanan iç doldurulur. Üzərlərinə kəsilən parçaları bağlanılır. Qazana düzülür, su əlavə olunur.
- # Orta qızdırmalı ocaqda balqabaqlar yumşalana qədər bişirilir.
- # İliq ya da soyuq olaraq xidmətə təqdim edilir.

**Qeyd:** Tərəvəzli balqabaq dolması istehsalında saqqız balqabağı da istifadə edilə bilər.