



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Фаршированные булгуром кабачки

Bulgurlu Kabak Dolması



6 шт. кабачков
1 стакан булгура (измельченная пшеница)
250 гр. фарша
1 луковица
1 ст.л. томатной пасты
1 ст.л. перечной пасты
Пол пучка петрушки
Пол пучка укропа
1 ч.л. черного молотого перца
1 ч.л. мяты
1 ч.л. соли
1,5 стакана растит. масла
2 стакана воды
Сверху:
2 помидора

Кабачки очистить и разрезать поперек на 3 части. Затем ложкой выскрести середину.

Лук мелко порезать и пожать немного с солью. К луку добавить мелко рубленый укроп и петрушку, фарш, пасту, мяту, 0,5 стакана растит. масла, соль и 0,5 стакана воды, хорошо вымесить.

Нафаршировать кабачки не утрамбовывая, поставить в кастрюлю и накрыть сверху долькой помидора. Полить оставшимся маслом.

Поставить кастрюлю на средний огонь, закрыть крышкой и готовить без воды 10 минут.

Затем добавить 1,5 стакана горячей воды, закрыть крышкой и варить на медленном огне 30 минут.

Подавать горячим.

Серединку кабачков можно приготовить с оставшимся фаршем.