



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

SEBZELİ KABAK DOLMASI



8 adet yuvarlak kabak
2 adet orta boy patates
2 adet orta boy havuç
1 su bardağı konserve bezelye
1 adet orta boy kuru soğan
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 ay bardağı su

- # Kabaklar iyi yıkanır, başı alınır, içi oyma aletiyle oyulur.
- # Soğan çok ince kıyılır. Tencereye zeytinyağı konur. Isınınca soğan atılır. Pembeleşene dek kavrulur.
- #  zerine tavla zarı şeklinde doğranmış havuç atılır kavrulur. 5 dakika sonra aynı şekilde doğranmış patates eklenir.
- # Patates yumuşamaya başlayınca kıyılmış kabak içi, bezelye, şeker ve tuz ilave edilir.10 dakika daha pişirilir.
- # Kabakların içine hazırlanan i doldurulur. Üzerlerine kesilen parçaları kapatılır. Tencereye dizilir, su eklenir.
- # Orta ateşli ocakta kabaklar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Ilık ya da soėuk olarak servise sunulur.

Not: Sebzeli kabak dolması yapımında sakız kabağı da kullanılabilir.