



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

KABAK EKŞİSİ



250 gram orta yağlı kıyma
2 adet kuru soğan
10 adet orta büyüklükte kabak
10 adet dolma biberi
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı nar ekşisi
10 - 15 dal maydanoz
10 - 15 dal dereotu
1 çorba kaşığı tereyağı
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 su bardağı su
Kızartmak için:
1 - 1,5 su bardağı sıvıyağ

- # Önce kabakların kabukları kazınır, enine 2 ya da 3'e kesilir. Dolma oyacağı yardımıyla içi oyulur. Biberlerin de tohumlu kısımları oyarak çıkarılır.
- # Tavaya yağ konur, ısınca kabaklar atılır, renk alacak kadar kızartılır. Biberler de aynı şekilde kızartılır.
- # Daha sonra iç malzemesi hazırlanır; tencereye tereyağı konur, eriyince ince kıyılmış soğan atılır ve pembeleşene kadar kavrulur.
- # Üzerine kıyma eklenir suyunu bırakıp çekene kadar pişirilir. Yıkanmış, suyu süzölmüş pirinç ilave edilir, birkaç dakika çevrilir.
- # Salçanın yarısı, nar ekşisi, tuz, karabiber, ince kıyılmış dereotu ve maydanoz katılır, karıştırılır, ateşten alınır.
- # Hazırlanan iç, oyulan kabak ve biberlere gevşek olacak şekilde doldurulur, tencereye dizilir.
- # Ayrılan salça ve su karıştırılır, dolmaların üzerine dökülür.
- # Orta ateşe yerleştirilir, kapak kapatılır, kaynayınca ateş kısılır, 25 dakika daha pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Kabak ekşisi Malatya'ya has bir tariftir. Orijinal tarifte nar ekşisi yerine erik ekşisi kullanılır.