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

KABAKİÇİ



3 adet kabak
150 gr koyun kıyması
1 ay bardağı pilavlık bulgur
1 adet küçük soğan
2 adet domates
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
10-12 dal maydanoz
10-12 dal dereotu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 su bardağı su

Kabakların kabukları soyulur ince doğranır ya da iri rendelenir.
Tencereye zeytinyağı konur, ısınınca kabaklar atılır, yumuşayana kadar çevrilir.
Bu arada ince kıyılmış soğan, dereotu, maydanoz, salçalar, yıkanmış bulgur, kuru nane, tuz, karabiber ve kıyma bir kapta karıştırılır.
Kabakların üzerine bu karışım eklenir ve kapaklı olarak 15 dakika kadar pişirilir.
Kabukları soyulmuş, ince doğranmış domates eklenir. 5 dakika sonra sıcak su eklenir, 10 dakika daha pişirilir, ateşten alınır.
Sıcak olarak servis edilir.

Not: Bu yemek kabak dolmasının artan malzemelerinden hazırlanabilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1688 | Adı: Kabakiçi | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 10:53