



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Etli Kabak Dolması



Süre: 1 Saat 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 30 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 40 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- 6 orta boy kabak
- 350 g dana kıyma
- 1 su bardağı pirinç
- 1 kuru soğan
- 2 domates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1/2 demet maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı kuru nane
- Tuz
- Karabiber

Ön Hazırlık:

Et ve sebzeler için ayrı kesme tahtaları kullanın. Malzemeleri benzer büyüklükte doğrayın; etin mühürlenmesi gereken tariflerde tavayı önceden iyice ısıtın.

Servis Önerisi:

Sarımsaklı yoğurt ve limonla sıcak servis edin.

Yapılışı:

1. Kabakları hazırlayın:

- Kabakları ikiye bölüp içlerini tabanını delmeden oyun.
-

2. Harcı karıştırın:

- Kıyma, yıkanmış pirinç, soğan, domates, maydanoz ve baharatları birleştirin.



- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

3. Dolmaları doldurun:

- Harcı kabaklara gevşekçe paylaştırıp tencereye dik biçimde yerleştirin.
- Parçaları mümkün olduğunca eşit hazırlayın; harcı kenarlara taşırmadan paylaştırın. Bu, hem düzgün görünüm hem de eşit pişme sağlar.

4. Pişirin:

- Salçalı sıcak suyu ekleyip pirinç ve kabak yumuşayana kadar kapağı kapalı pişirin.
-

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Et kullanılan tariflerde parçaların içinin tamamen piştiğini, sebzelerin ise biçimini kaybetmeden yumuşadığını kontrol edin. Sos tabanda su gibi kalmamalı, malzemeleri hafifçe sarmalıdır.

>> **İpucu:** Pirincin şişme payı için kabakların üst kısmında boşluk bırakın.

Kiraz'ın
Mutfağı