KİRAZ'IN MUTFAĞI

Kinoalı Kabak Dolması

Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 Dakika
>> **Pişirme Süresi:** 30 Dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 Kişilik

Malzemeler:

- 4 adet kabak
- 1/2 su bardağı kinoa
- 1 adet domates (rendelenmiş)
- 1 adet soğan (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- Üzeri için: yoğurt ve nane

Yapılışı:

1. Kabakları hazırlayın:

- Kabakların üst kısmını kesin ve içlerini dikkatlice oyun.

2. İç harcı pişirin:

- Soğanı ve sarımsağı zeytinyağında soteleyin. Üzerine salça, domates ve haşlanmış kinoayı ekleyin.
- Baharatları ilave edip birkaç dakika kavurun.

3. Dolmaları doldurun ve pişirin:

- Kabakları iç harçla doldurun. Tencereye dizip yarısına kadar sıcak su ekleyin. Kısık ateşte 30 dakika pişirin.

Servis Önerisi:

Kiraz'ın Mutfağı

Servis ederken üzerine yoğurt döküp kuru nane serpebilirsiniz. Ilık ya da soğuk olarak sunabilirsiniz.

>> **İpucu:** İç harcı daha lezzetli hale getirmek için biraz ince doğranmış maydanoz ya da dereotu ekleyebilirsiniz.

Kiraz'ın Mutfağı