



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Bulgurlu Kabak Dolması



Süre: 1 Saat 5 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 25 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 40 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 4 adet orta boy kabak
- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet domates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1,5 su bardağı sıcak su
- 1/2 demet maydanoz
- Tuz, karabiber ve kuru nane

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar (bulgur).

Ön Hazırlık:

Fırını önceden ısıtın; sebzeleri eşit büyüklükte hazırlayın ve yıkanan malzemelerin fazla suyunu alın. Böylece tepside buhar birikmez, malzemeler haşlanmak yerine dengeli biçimde kızarır.

Servis Önerisi:

Sarımsaklı yoğurtla ılık veya sıcak servis edin.

Yapılışı:

1. Kabakları hazırlayın:

- Kabakları ikiye bölüp içlerini kontrollü biçimde oyun.
- Tepsideki malzemeleri tek kat ve aralıklı tutarak sıcak havanın her parçaya ulaşmasını sağlayın.

2. İç harcı kurun:

- Soğan, bulgur, domates, salça, yeşillik ve baharatları karıştırın.
- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

3. Doldurun:

- Kabaklara şişme payı bırakarak harcı doldurun ve kaba dizin.
- Parçaları mümkün olduğunca eşit hazırlayın; harcı kenarlara taşırmadan paylaşın. Bu, hem düzgün görünüm hem de eşit pişme sağlar.

4. Pişirin:

- Sıcak suyu kaba ekleyip üzerini kapatarak 190°C fırında 35 dakika, sonra açık 5 dakika pişirin.
- Pişme süresinin son bölümünde kontrollü ilerleyin. Üst yüzey erken renk alırsa kabı gevşekçe yağlı kağıtla örtün; gerekirse son birkaç dakikada üzerini açın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tarifte verilen süre yol göstericidir; kullanılan ocak, tava ve fırına göre birkaç dakika değişebilir. Renk, kıvam ve iç dokuyu birlikte kontrol ederek pişirmeyi tamamlayın.

>> **İpucu:** Bulguru önceden pişirmeden kullanırken yeterli su ve şişme payı bırakın.

Kiraz'ın
Mutfağı