



Uzm.Dr. Adil ZORLU

Çocuk ve Genç Psikiyatristi
Psikodramatist

www.adilzorlu.com

dr.adilzorlu@gmail.com

0532 068 36 38

GAPS Practitioner – Klinik Psikonöroimmunoloji - Orthomolecular Medicine

Pirinçsiz Bulgursuz Girit Kabağı Dolması

İçindekiler

- 10 adet yuvarlak Girit kabağı
- 250 gr dana kıyma
- 2 adet orta boy beyaz soğan (çok ince kıyılmış)
- 1 orta boy pembe domates (çok ince kıyılmış)
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1/2 tatlı kaşığı kaya tuzu
- 2 tatlı kaşığı kuru nane
- İki su bardağı sıcak su

Yapılışı

Kabaklarınızı soyun, içini oyup tuzlayın. Kıyma, tuz, nane, zeytinyağı, domatesi karıştırıp iyice yoğurun. Karışımı kabakların içine doldurun. Dolmaların üzerini bir parça kabak içi veya bir parça domates kabuğu ile kapatın. Dolmaları geniş bir tencereye dizin, salçanızı sıcak su içinde eritin. Karışımı tencerenin kenarından dikkatlice dökün. Kısık ateşte dolmalar yumuşayana dek pişirin. Ev yapımı yoğurtla servis edin. Afiyet olsun.