



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI (GİRİT)

THY Skylife

20 kabak çiçeği
2 su bardağı pirinç
1 su bardağı sıvıyağ
7 kuru soğan
1 yemek kaşığı çamfıstığı
2 yemek kaşığı kuş üzümü
½ demet maydanoz
1 yemek kaşığı kuru nane
Yeteri kadar tuz
1'er çay kaşığı tarçın, yenibahar, karabiber, şeker
1 limon

Kabak çiçeği erkenden toplanır, çiçeğin içindeki tohum alınır, yıkanır. Soğan rendelenir, fıstıkla beraber yağda hafif pembe kavrulur. Ayıklanmış ve yıkanmış pirinç katılıp birkaç kere çevrilir. Bu karışıma bir iki bardak sıcak su konur, orta ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir, 10-15 dakika demlendirilir. İnce kıyılmış maydanoz, kuru nane, temizlenmiş üzüm, tarçın, yenibahar, karabiber, tuz, şeker ve limon suyu konup karıştırılır. Hazırlanan iç ile kabak çiçekleri doldurulur, çiçeğin kendi yaprağı ile ağzı kapatılır. Tencereye dizilir, yeteri kadar sıcak su konur, 5-10 dakika pişirilir. Üzerine yarım kahve fincanı zeytinyağı gezdirilir. Servis tabağına alınır.