



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI (KAYSERİ)

Kayseri Ticaret Odası

20 kabak çiçeği  
1 su bardağı bulgur  
2 soğan  
1 çay bardağı zeytinyağı  
2 rendelenmiş domates  
Maydanoz  
1 çay kaşığı yenibahar  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kuru nane  
Tuz

Yaz mevsimlerinde sabahın erken saatlerinde açan kabak çiçekleri toplanır. Koparıldıktan sonra sadece bir kaç saat açık kalan kabak çiçekleri su dolu bir kaba batırılıp çıkarılır ve kurulanır. İçindeki tohumlar kopartılır. Soğanlar kıyılıp zeytin yağında kavrulur, yıkanmış bulgurun suyu süzülüp soğana ilave edilir. Rendelenmiş domates eklenir. Kısık ateşte 2-3 dakika pişirilir. Kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, yenibahar ve nane eklenir. Hazırlanan iç malzeme çiçeklerin içine doldurulur, ağız üst üste kapatılır. Yayvan bir tencerenin dibine maydanoz saplarını yerleştirilir. Üzerine yatay bir şekilde yan yana kabak çiçeği dolmaları dizilir. Dağılmaması için dolmaların üzerine tabak kapatılır. 2-3 çay bardağı sıcak su eklenip bir taşım hızlı kaynatıldıktan sonra kısık ateşte pişirilir ve servis yapılır.

