



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Malzemeler:

12-15 adet kabak çiçeği
1 su bardağı pirinç
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 küçük kuru soğan
3 domates (rendelenmiş)
1 tatlı kaşığı kuru nane
3-4 dal dereotu
3-4 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Dolma harcı: 3 çorba kaşığı zeytinyağı ve yemeklik doğranmış kuru soğanı kavurun. Pirinç ve rendelenmiş domatesi ekleyin. Pirinç domatesin suyunu çekince altını kapatın. İnce doğranmış maydanoz, dereotu, kuru nane ve tuzla karıştırıp, soğumaya bırakın. Kabak çiçeklerini dikkatlice soğuk suyla yıkayın, sularını süzün. Soğumuş olan iç harcıyla doldurun. Kabak çiçeklerinin ağız kısımları tencerenin kenarına bakacak şekilde yan dizin. Üzerine 2 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirip, kabak çiçeklerinin üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edin. Kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Süzme yoğurtla arzuınıza göre sıcak ya da soğuk servis edebilirsiniz.
