



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Elif Korkmazel

Kabak çiçeği (bu tarifte yaklaşık 25 tane)
Her çiçek için küçükse 1 tatlı kaşığı, büyükse 1 yemek kaşığı pirinç
7-8 dal taze soğan (ince kıyılmış)
1/2 demet taze nane (ince kıyılmış)
5-6 sap dereotu (ince kıyılmış)
1/3 demetmaydanoz (ince kıyılmış)
1 tane büyük boy kuru soğan (rendelenmiş)
1 tane domates (rendelenmiş)
3/4 çay bardağı zeytinyağı, karabiber, kırmızı biber, tuz

Temizlenen kabakları iç içe koyarak su dolu bir kaba bırakın. Her ayıkladığımız çiçeği bir diğerinin içine koyun ve bu işlebitene kadar çiçekleri suda bekletin. Dolma içi için gerekli bütünmalzemeyi bir kaptaki karıştırın. Çiçekleri teker teker çıkarıp içini kaşıkla doldurun. (Çiçeklerin sadece dibinde dolma içi olacak şekilde az koyun.) Ağızlarını büzerek, ağzı yukarıda olacak şekilde tencereye sıkışık sıkışık yerleştirin. Tencerenin tamamen dolması gerekiyor. Üzerine 1 bardak su koyup 35-40 dakika pişirin. Soğuduktan sonra sofraya getirin.