



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ SAKIZ KABAĞI DOLMASI

Nilgün Tatlı

1 su bardağı çökelek
1 su bardağı ufalanmış yağlı peynir
3 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
3 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
2 çorba kaşığı kıyılmış nane
Yeterince tuz ve karabiber
1 çorba kaşığı sıvıyağ
5-6 adet taze kabak
Yarım su bardağı sıcak su

Önce kabakları yıkayıp güzelce süzün. Sonra kabuklarını biraz kazıyın. Daha sonra ikiye kestiğiniz kabakların içini kaşık sapı ile yavaş yavaş kırmadan oyun, içlerini elinize biraz aldığınız tuz ve karabiberle hafifçe ovun. Bu işlem kabağa tuzun ve karabiberinin geçmesini sağlar. Fazla suyunu çıkartın ki kabağın sulu olması engellensin. Tüm iç malzemelerini güzelce bir kâsenin içinde karıştırın. Kabaklara yeterince doldurup ağızları yukarı gelecek şekilde yerleştirin. Kısık ateşte kabaklar yumuşayınca kadar pişerken yarım bardak sıcak suyu ilave etmeyi unutmayın. Sonra sıcak veya soğuk servis yapın.

Not: Kabak 15. yüzyıl Saray mutfağında borani olarak pişirilmiştir. 16. yüzyıldan sonra İstanbul mutfağında kabak dolmasının, koruklu kabağın, bal kabağının tümüyle dolmasının, kabak kalyesinin, yoğurtlu kabağın, kabak salatasının, kabak çorbasının, kabak kavurmasının, kabak turşusunun, kabaklı kol böreğinin, sakız kabağından kıymalı musakkanın, asma kabağı dolmasının, tatlı kabak tatlısının ve reçelinin tüketildiği görülmektedir.

Cumhuriyetin kurulmasından sonra mübadele ile Girit'ten gelenler, yeni yemek kültürlerini de beraberinde getirmiştir. Mesela kabak, çiçeği ile birlikte toplanmış, hem kabak hem de çiçeği dolma olarak pişirilmiştir. Peynirli ve çökelekli kabak dolması bu şekilde İstanbul mutfağına girmiştir. Günümüz İstanbulunda bazı restoranlarda kabak çiçeği dolmasını yiyebilme imkanımız vardır.

