



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

100 gr hamsi
10~12 adet kabak çiçeği
2~3 yaprak pazı
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı kuşüzümü
1 kahve fincanı dolmalık fıstık
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çay kaşığı tozşeker
1 adet soğan
50 gr margarin
Tuz

Hamsileri ayıklayıp temizleyin. Pazıları yıkayıp 1-2 dakika sıcak suda bekletip süzün. Soğanı soyup kıyın. Pirinci 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş sıcak suda 30 dakika bekletin. Bol suyla yıkayıp durulayın. Margarini tavada ısıtıp soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinci ilave edip 20 dakika daha karıştırarak kavurun. Tarçın, tozşeker ve tuzu ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın. Kabak çiçeklerini dikkatlice temizleyin. Pirinçli karışımı pazı yaprakları ve kabak çiçeklerinin içine paylaşın. Dolmaları tencereye dizin. Benmari usulü pişirmek için geniş bir tencereye 2 bardak su ilave edin. Üzerine sarmaların bulunduğu tencereyi oturtun. Kısık ateşte 15-20 dakika pişirin. Servis tabağına alıp limon dilimleri, kiraz domatesler ve yenilebilir çiçeklerle süsleyin. Ilık ya da soğuk servis yapın.