



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİÇEK DOLMASI (ALANYA ANTALYA)

<http://alanya.bel.tr>

50 adet kabak çiçeği
2 su bardağı pirinç
1 çay bardağı su
4 adet orta boy soğan
4 adet orta boy domates
2 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1/2 demet nane
1 demet maydanoz

Dolması yapılacak kabak çiçekleri sabah saatlerinde ağzları kapanmadan toplanır. Toplanan çiçeklerin sap kısmı kesilir.

Ortalarındaki sarı noktalar tek tek koparılır.

Güzelce temizlenir ve yıkanır.

Çiçek dolmasının iç harcı çiğden hazırlanır, ince ince doğranan soğan ve domatesler, kıyılmış nane ve maydanoz, karabiber, zeytinyağı ve yıkanarak süzölmüş pirinçler harman edilerek dolma içi hazırlanır.

Ağız açık vaziyetteki kabak çiçeklerinin içine doldurulur. Doldurulan çiçeklerin uç kısımlarıyla ağzları kapatılır. Tencereye yerleştirilen dolmalar 1 çay bardağı su eklenerek kısık ateşte pişirildikten sonra servisi yapılır.

Not: Domatesler doğranırsa pirinçler tane tane olur. Pişirme esnasında tencerenin kapağı kapalı olmalıdır. Kaynadıktan sonra kısık ateşe getirilir. Piştiğini anlamak için pirinçlere bakılır.

