



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞCELİ KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Kabak çiçeği 20 adet
Salça 1 yemek kaşığı
Soğan 5 adet
Pirinç/bulgur ½ kilogram
Çiğce 1 su bardağı
Maydanoz ½ demet
Nane ½ demet
Karabiber 1 çay kaşığı
Tuz 1 tatlı kaşığı
Zeytinyağı 1 Çay Bardağı

5 adet soğan doğranır. Yağda sararana kadar kızartılır. Salça koyulur, daha sonra pirinç ayıklanıp yıkandıktan sonra tencereye ilave edilip kavrulur.

Kapağı kapatılır ve dinlenmeye bırakılır. Sabahın erken saatlerinde toplanmış kabak çiçekleri bekletilmeden (içe kapanmadan) hazırlanmış olduğumuz iç, çiçeklerin içine doldurulur.

İçleri doldurulan çiçekler, tencereye döşenir.

2 su bardağı su, yarım çay bardağı sıvı yağ, çiğce ve tuz koyulur, pişmeye bırakılır. Kısık ateşte yaklaşık yarım saat pişirilir.

