



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ÇİĞDEN KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

50-60 adet kabak çiçeği
1,5 su bardağı yıkanmış pirinç
Yarımşar demet kıyılmış dereotu, maydanoz
1 adet kuru soğan
1 adet rende domates
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı su
1 çay bardağı zeytinyağı

Pirinç, maydanoz, dereotu, domates, tuz karıştırılır. Sabah erken saate toplanmış kabak çiçeklerinin yarısına kadar doldurulur. Ucu bükülerek tencereye sıkı sıkı dizilir. Üzerine su eklenir. Bir porselen tabak kapatıldıktan sonra tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte 20 dakika kadar pişirilir. Ateşten alınınca hemen zeytinyağı gezdirilir. İliyinca servise sunulur.

