



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI (BALIKESİR)

Hüsne Demirel - Hangül Karakuş

Sarma içi gibi iç hazırlanır.

İç hazırlandıktan sonra çiçekler toplanır ve çiçeklerin kapanmaması için hızlı davranılarak çiçeklerin içi doldurulur.

Doldurulan iekler ağız açılmayacak şekilde tencereye yerleştirilir.

Tencereye çok az su konularak dolmalar pişirilir.