



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI (İZMİR)

İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

20-25 tane kabak çiçeği  
Her çiçek için 1 tatlı kaşığı pirinç  
7-8 dal ince kıyılmış taze soğan  
Yarım demet ince kıyılmış taze nane  
5-6 sap ince kıyılmış dereotu  
1/3 demet ince kıyılmış maydanoz  
1 tane büyük boy rendelenmiş kuru soğan  
1 tane rendelenmiş domates  
3/4 çay bardağı zeytinyağı  
Karabiber  
Kırmızıbiber  
Tuz

Kabak çiçeklerinin ortasındaki kısmı çay kaşığı ya da cımbız yardımı ile nazıkçe çıkarın. Temizlenen kabakları iç içe koyarak su dolu bir kaba bırakın. Dolma içi için gerekli bütün malzemeyi bir kaptaki karıştırın. Ardından çiçekleri doldurma işine girişebilirsiniz. Çiçeklerin sadece dibinde dolma içi olacak şekilde az doldurun. Ağzalarını büzerek, ağzı yukarıda olacak şekilde tencereye sıkışık olarak yerleştirin. Üzerine biraz zeytinyağı veya tereyağı ile bir bardak su koyup 35-40 dakika pişirin.

