



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI (İZMİR)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

20 adet kabak çiçeği

İç Harcı İçin:

1 su bardağı pirinç

1 adet kuru soğan

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 adet domates (rendelenmiş)

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı nane

1 çay kaşığı kuru reyhan

1 çay kaşığı tarçın

1/2 çay bardağı kuş üzümü (isteğe bağlı)

1/2 çay bardağı dolmalık fıstık (isteğe bağlı)

1/4 demet maydanoz (ince kıyılmış)

1/4 demet dereotu (ince kıyılmış)

Sosu İçin:

1 su bardağı sıcak su

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1/2 limon suyu

Kabak çiçeklerini dikkatlice temizleyin. Çiçeklerin içindeki sapları ve tohumları çıkarın.

Kabak çiçeklerini su dolu bir kabin içine koyarak birkaç dakika bekletin ve daha sonra süzün.

Kuru soğanı ince doğrayın.

Bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın ve doğranmış soğanı ekleyip pembeleşene kadar kavurun.

Rendelenmiş domatesi ekleyin ve karıştırarak pişirin.

Yıkamış pirinci ekleyin ve birkaç dakika karıştırarak kavurun.

Tuz, karabiber, nane, reyhan, tarçın, kuş üzümü ve dolmalık fıstığı ekleyin. Tüm malzemeleri karıştırarak 1-2 dakika daha kavurun.

İnce kıyılmış maydanoz ve dereotunu ekleyin, karıştırın ve ocaktan alın. İç harcı soğumaya bırakın.

Kabak çiçeklerinin içini hazırladığınız harçla dikkatlice doldurun. Çiçeklerin yapraklarını harcın üzerine kapatın.

Doldurduğunuz kabak çiçeklerini tencereye yan yana dizin.

Bir kasede 1 su bardağı sıcak su, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve yarım limon suyunu karıştırın.

Hazırladığınız sosu dolmaların üzerine dökün.

Tencerenin kapağını kapatın ve dolmaları kısık ateşte yaklaşık 20-25 dakika, pirinçler yumuşayana kadar pişirin.

Kabak çiçeği dolmalarını tencereden dikkatlice alın ve servis tabağına yerleştirin.

Soğuk veya ılık olarak servis edin.



---

© lezzetler.com tarif no:179427 • adı:Kabak ieęi Dolması (İzmir) • gönderen:dolu • indirme tarihi:05.04.2025 - 09:30