



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI (MUĞLA)

Muğla Valiliği

25 adet kabak çiçeği

İç malzemesi:

½ su bardağı pirinç

½ su bardağı bulgur

½ demet maydanoz

½ demet sıra

½ demet nane

1 adet domates

1 adet kuru soğan

4-5 diş sarımsak

1 yemek kaşığı salça

1 yemek kaşığı toz kırmızı biber

Karabiber

Tuz

1 çay bardağı zeytinyağı

1 çay bardağı sıcak su

İç malzeme için soğan küçük küçük doğranır. Bir tavada ısıtılan zeytinyağında önce soğanlar sonra salça, rendeden geçirilen domates, sarımsak ve toz kırmızı biber kavrulur, içine yıkanmış, süzölmüş olan pirinç ve bulgur katılarak az sıcak su ilave edilir. Pilav suyunu çekince de ocağın altı kapatılır. Maydanoz, nane ve sıra doğranır.

Doğranan yeşillikler, karabiber ve tuzla birlikte ocaktan indirilen pilava eklenerek iyice karıştırılır.

Soğumaya bırakılır. İç malzemeyle ilgili farklı bir uygulama, harcın pirinç, maydanoz, nane, domates, karabiber, tarçın ve toz şeker ile hazırlanmasıdır.

İç malzeme pişerken bir tarafta da kabak çiçekleri hazırlanır. Çiçekler, yırtılmaya çok yatkın olduğu için açık kısmı aşağı bakacak şekilde, dip kısmından tutmak suretiyle fazla da bastırmadan suya tutulur.

Kök kısmında fazlalık varsa delmemeye dikkat ederek alınır ancak çiçeğin içindeki göbek kısmı alınmaz hatta tadın o göbekte olduğu söylenir.

Kabak çiçekleri, uç kısmına taşmayacak şekilde, küçük bir kaşık yardımıyla iç harçla doldurulur.

Uç çıkıntılar karşılıklı bükürek ya da bükmeden uzunlamasına düzelterek açık kısımlar kapatılır.

Doldurulan çiçekler, tabanı zeytinyağı ile yağlanan bir tencereye dizilir. Dolmaların yüzeyini hafif örtecek miktarda sıcak su eklenir. Isıya dayanıklı bir tabakla bastırdıktan sonra tencerenin kapağı kapatılır. Dolma, kaynayana kadar harlı, kaynadıktan sonra kısık ateşte 20-25 dakika pişirilir.

Servis ederken, sade olarak, sarma ve diğer dolmaların yanında ya da üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek ikram edilir.

Not: Kabak çiçeği dolması, kabağın yalancı ya da deli olarak adlandırılan, meyveye dönüşmeyen çiçekleri ile yapılan bir dolma çeşididir. Çiçekler, güneşle birlikte yumulan bir özelliğe sahip olduğu için erkenden toplanır, iç içe yerleştirilir. Bulgur kullanmadan sadece pirinçle de yapılabilir.



© lezzetler.com tarif no:131289 • adı:Kabak ieđi Dolması (Muğla) • gönderen:sevecen • indirme tarihi:06.04.2025 - 18:25