



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Nevin Güngör

20-25 tane kabak çiçeği

1 su bardağı pirinç

1 adet kuru soğan

1 adet domates

Nane

Maydanoz

Karabiber

Tuz

Zeytinyağı

Kabak çiçeklerini yıkadıktan sonra çiçeğin sap kısmındaki yeşillikleri kopartın. Çiçeğin içindeki sarı kısmı çay kaşığı yardımı ile çıkartın.(yaprağı yırtmadan) Yemeklik doğradığınız soğanı, zeytinyağında kavurun üzerine yıkadığınız pirinci ilave edin. Pirinçler şeffaflaşınca domates rendesi ilave edin. Bir iki karıştırıp yeşillikleri, karabiberi, yarım su bardağı su ve tuzunu da ekleyip demlenmeye bırakın. Dolma içi soğuyunca kabak çiçeklerinin içine birer tatlı kaşığı koyun. Çiçeğin üst kısmını katlayıp katladığınız yer altta kalacak şekilde tencereye (hafif dik)sıralayın. Üzerine bir iki kaşık zeytinyağı gezdirin tuzunu ve suyunu koyup pişirin.

