



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy kuru soğan
1 tutam maydanoz
1 tutam taze nane
1 su bardağı başbaşı bulgur
1 adet domates
yarım su bardağı kaynar su
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz şeker
20-25 adet kabak çiçeği
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı toz şeker
Yarım su bardağı su
Servis Önerimiz:
Portakal dilimleri
Nar taneleri
Roka

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 bulguru ilave edin. Üzerine 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, şekerini ve suyunu koyup pişirin.

