



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

12 adet kabak çiçeği
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
2 adet ince kıyılmış soğan
1 su bardağı pirinç
Tuz
Karabiber
Tarçın
Yenibahar
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 su bardağı su
5-6 dal taze nane
10 dal ince kıyılmış maydanoz

Zeytinyağında fıstıkları kavurun. 1 adet kıyılmış soğanı ekleyip pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edin. Pirinç, tuz, karabiber, tarçın ve yenibaharı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Kuş üzümü ve suyu katıp kısık ateşte pirinç yumuşayana kadar pişirin ve dinlenmeye bırakın. Hazırladığınız dolma içine ince kıyılmış nane ve maydanozu ekleyip kabak çiçeklerinin içine doldurun. Kalan soğanı da kıyın ve fırın tepsisine bir kat kıyılmış soğanı yayın. Kabak çiçeklerini üzerine dizin. Üzerine çok az su gezdirip önceden ısıtılmış 175 derecelik fırında 10 dakika pişirin. Soğuk olarak servis yapın.

