



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

16 adet kabak çiçeği  
3 adet soğan  
1 su bardağı zeytinyağı  
1 su bardağı pirinç  
3-4 çorba kaşığı su  
Tuz  
Karabiber  
5-6 şar dal maydanoz, dereotu ve taze nane  
1 adet domates

Dolmanın iç harcını hazırlamak için öncelikle soğanları yemeklik şekilde doğradıktan sonra yarım su bardağı zeytinyağında pembeleşinceye dek kavurun. Sonrasında yıkadığınız pirinci ve 3-4 çorba kaşığı suyu ekleyin. Pirinç yumuşadığında tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz, dereotu ve taze naneyi ilave edin. Bir-iki dakika piştikten sonra ocaktan alın. Sabahın erken saatlerinde toplanmış kabak çiçeklerini sadece suya batırarak temizleyin. Daha sonra içlerini hazırladığınız dolma harcıyla doldurun. Ocağa koyduğunuz tencere dibinin tutmasını önlemek için dilimlediğiniz domatesleri tencereye yerleştirin. Domateslerin üzerine de doldurulmuş kabak çiçeklerini dizdikten sonra kalan yarım bardak zeytinyağını dolmaların üzerine gezdirip 10 dakika pişirin. İllindikten sonra servis tabağına alın ve buzdolabında 1-2 saat dinlendirip servis yapın

