



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

- 10 adet kabak çiçeği
- 1 adet soğan
- 5 yemek kaşığı pirinç
- 1 çay kaşığı nane
- 1 tatlı kaşığı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı yenibahar
- 1 tatlı kaşığı karabiber

Önce pirinçlerimizi güzelce yıkalayım ve süzölmelerini sağlayalım. Pirinçlerimiz süzölürken, çiçeklerin içlerindeki parçaları tabanını delmeyecek şekilde kopartıp çiçeklerimizi yıkayıp süzölmeleri için kağıt havlunun üstüne koyalım. Kuş üzümümüzü bir kaseye koyalım ve üzerini geçecek kadar su ekleyelim. Soğanımızı incecik doğrayalım ve zeytinyağında bir fiske şeker ile kavuralım daha sonra fıstıklarımızı ekleyip kavurmaya devam edelim. Fıstıklarımız pembeleşince üzerine pirinçlerimizi ekleyelim. Daha sonra suda bekletilip, temizlenen üzömlerimizi ilave edelim. Üzerini geçmeyecek kadar su ekleyip suyunu çekene kadar pişirilirelim. İç pilavımız soğuduktan sonra kabak çiçeklerinin içini doldurulup, yaprakları ile üstü kapatalım. Çiçeklerimizi tencereye dizilip, yarısına gelecek kadar su koyup.Kısık ateşte 30 dakika kadar pişirelim. Soğuduktan sonra yanında yoğurt ile servis edebilirsiniz.

