



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

<http://www.hurriyet.com.tr>

25-30 adet kabak çiçeği
2 çay bardağı pirinç
1 adet kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet domates
1 tatlı kaşığı nane
Karabiber
Tuz
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı tarçın
Yarım demet dereotu
Yarım kırmızı biber
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı kuş üzümü
2 adet kesme şeker
3+1 çay bardağı su

Kabak çiçeklerini bol su ile yıkayın. İçindeki sarı kısımları, çiçekleri yırtmamaya özen göstererek koparın. Sonra bitkinin sapları koparın. Soğuk suya koyup bekletin. Soğanı ince ince kıyın, fıstık, şeker ve ince ince doğradığınız kırmızı biberi zeytinyağı ile kavurun. Pirinçleri ve üzümü ilave ederek karıştırın. Biraz kavurduktan sonra nane ile domates rendesi ilave ederek tekrar karıştırmaya devam edin. Suyunu koyup pişirin. Altını kapattığınız tencereye ince doğranmış dereotu, karabiber, tuz, yenibahar ve tarçını ilave edin. Demlenmeye bırakın. Demlendikten sonra hazırladığınız harcı kabak çiçeklerinin içine doldurarak tencereye dizin. Dizilen dolmaların üzerine bir-iki kaşık zeytinyağı ve tuz gezdirerek bir çay bardağı su ilave edin. Kısık ateşte 20 dakika pişirin.

