



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

50 adet Taze kabak çiçeği
1,5 su bardağı Duru Başbaşı Bulgur
2 büyük boy Soğan
2 yemek kaşığı Salça
10 yemek kaşığı Tereyağı
1,5 tatlı kaşığı Tuz
3 su bardağı Su
1/2 demet Maydanoz
1/2 tatlı kaşığı Karabiber
1 tatlı kaşığı Nane
1 su bardağı Yoğurt (süzme)
3-4 diş Sarımsak

Sabah güneş çıkmadan kabaksız/ erkek kabak çiçeklerini toplayın.

Çiçeğin yeşil kenar saplarını (çiçeklerin dışında bulunan, yeşil çanak yaprakları) ayıklayıp, zedelemekten bol suda yıkayın.

İnce doğranmış soğanları yağda pembeleşinceye kadar kavurun.

İçine salça, bulgur, karabiber, kıyılmış maydanoz ve 1 tatlı kaşığı tuz ilave edip karıştırarak 3- 4 dakika kadar kavurun.

Yarım bardak su ilave ederek 3-5 dakika pişirin. Ateşten alıp ılımaya bırakın.

Hazırlanan iç çiçeklerin içine yaprağıyla sarılabilecek kadar (her çiçek için 1-1,5 tatlı kaşığı kadar) doldurup sarın.

Toprak bir güvece ya da yayvan çelik bir tencereye dizin. İki su bardağı sıcak su ve 1/2 tatlı kaşığı tuz ilave edin. Kısık ateşte 25-30 dakika kadar pişirin. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek sıcak olarak servis yapın.

