



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

<https://acunn.com>

30 adet kabak çiçeği
2 adet orta boy kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet orta boy domates
1,5 su bardağı pirinç
1/2 su bardağı sıcak su
1/4 demet dereotu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı tane karabiber

Kuru soğanları küçük küpler halinde doğrayın ve ortadan ikiye kesip uç kısımlarını aldığınız domatesleri rendenin ince kısmıyla rendeleyin ardından dereotu yapraklarını incecik kıyın, sonrasında kabak çiçeklerinin uç kısımlarında bulunan yeşil kısımları tek tek çıkartın.

Çiçeklerin içinde bulunan sarı kısımları dikkatli bir şekilde alın, bu işlemin yapraklara zarar vermemeye dikkat edin. Zeytinyağının yarısını geniş bir tencerede ısıttıktan sonra kuru soğanları dirilikleri gidene kadar kavurun. Pirinçleri yıkayıp fazla sularını süzdükten sonra tencereye alın ve şeffaf bir görünüm kazanana kadar soğanlarla birlikte kavurmaya devam edin.

Rendelenmiş domatesi katıp karıştırın, taze çekilmiş tane karabiber, tuz, kuru nane ve sıcak su ilavesiyle kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Yemeğin çekmesi ve soğuması için kısa süre dinlendirip kıyılmış dereotuyla harmanlayın. Hazırladığınız dolma harcından azar azar alıp çiçeklerin iç kısımlarını doldurun. Çiçekleri, üst kısımlarından içe doğru katlayıp katlama yeri altta kalacak şekilde tencereye yerleştirin.

Kalan zeytinyağını üzerlerine gezdirip dolmaların yarısına gelecek kadar ılık su ekleyin ve ağırlık yapması için; bir kapak kapatıp kısık ateşte, kapağı kapalı tencerede, kontrollü bir şekilde pişirmeye başlayın.

Arzuya göre limon dilimleri eşliğinde ılık ya da soğuk olarak sevdiklerinizle paylaşın.

Not: Kabak çiçeklerini yırtılmaması için hazırladığınız iç harçla çok fazla doldurmayın. Kabak çiçeklerinin körpe olanlarını mümkünse dalından koparıp erken saatlerde kapanmadan toplayın. Hazırladığınız zeytinyağlı dolma içini çok fazla pişirmeyin.



