



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

450 gram ricotta
200 gram mozzarella
80 gram parmesan
2 çay kaşığı tuz
8 kabak çiçeği
Karabiber
Kızartmak için:
Zeytinyağı
1 su bardağı su
2/3 su bardağı un

Bir kasede ricotta, mozzarella, parmesan, tuz ve karabiberi iyice karıştırın.
Sıkma torbası veya kaşık kullanarak her bir kabak çiçeğini karışımla dikkatlice doldurun.
Açıklığı kapatmak için yaprakları katlayın.
Dökme demir tavaya zeytinyağını yayın ve orta ateşte ısıtın.
Başka bir kapta su ve unu karıştırın.
Her kabak çiçeğini un-su karışımına batırın ve sıcak yağda 1-2 dakika altın rengi olana kadar kızartın.
Yağdan çıkarın ve kağıt havlu serili bir tabağa koyun. Hemen servis yapın.

