



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

16 adet kabak çiçeği
3 adet soğan
1 su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı pirinç
3-4 çorba kaşığı su
Tuz
Karabiber
'er demet kıyılmış maydanoz, taze nane ve dereotu
1 kahve fincanı dolmalık fıstık
2 çorba kaşığı kuru üzüm
1 adet domates

Soğanları kıyıp, yarım su bardağı zeytinyağında, pembeleşene dek kavurun. Yıkamış pirince su ekleyip ocağa oturtun. Pirinç biraz yenilecek kıvama gelene dek pişirip sotelenen soğana ekleyin. Tuz, karabiber, maydanoz, nane ve dereotunu ilave edip, harmanlayın. Dolmalık fıstık ve kuru üzümü ekleyin. Geniş tabanlı bir tencerenin dibini domates dilimleriyle kaplayın. Kabak çiçeklerinin tozunu almak için ılık suya batırıp çıkarın. İçlerini hazırladığınız harç ile doldurup, tencereye yerleştirin. Üzerine kalan yarım su bardağı zeytinyağını gezdirin. Ocağa oturtup, 10 dakika pişirin. Soğuk olarak servis yapın.

