



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

140 g pirinç  
24 adet kabak çiçeği  
2 adet orta boy soğan, ince kıyılmış  
4 adet taze soğan, ince doğranmış  
4-5 dal taze nane  
10 dal maydanoz, ince kıyılmış  
1 adet büyük boy domates, ince doğranmış  
100 ml zeytinyağı  
½ çay kaşığı karabiber  
1 ½ çay kaşığı tuz  
30 ml limon suyu  
400 ml su

Pirinç bir kaba alın ve üzerini örtecek kadar su ekleyip 3-4 defa kırmadan nişastalı suyu çıkana kadar yıkayın. 20 dakika kadar son suda bekletin. Sonra yıkayıp süzün.

Kabak çiçeklerinin içlerinde, en ortasındaki beyaz uzantıyı dikkatlice koparıp temizleyin. Çiçeklerin dışında sap kısmına yakın bulunan yaprağa benzer ince çıkıntıları ayıklayın. Soğuk su dolu bir kaptaki bekletin.

İç harcı için soğan, taze soğan, taze nane, maydanoz ve domatesleri geniş bir kâsede pirinç, 30 ml zeytinyağı, karabiber ve 1 çay kaşığı tuz ekleyerek iyice karıştırın.

Kabak çiçeklerini hazırladığınız karışımla eşit şekilde doldurun. Çiçeklerin açık kısmını çevirerek kapatın.

Çevirip kapadığınız kısımlar üste gelecek şekilde dik olarak geniş bir tencereye dizin.

Limon suyunu 70 ml zeytinyağı, ½ çay kaşığı tuz ve 400 ml suyla karıştırın. Kabak çiçeklerinin üzerine gezdirin. Yağlı kâğıtla üzerini kaplayın ve tencerenin kapağını kapatın.

Kısık ateşte 30 dakika pişirin.

Servis etmeden önce 30 dakika dinlendirin.

Not: Kabak çiçeği dolması, bahçeden sofraya tazeliğin timsalidir. Kabak çiçekleri sabah erkenden güneş yükselmeden en canlı halleriyle toplanır. Özellikle Ege bölgesinde yaz aylarının en tipik dolmalarından biridir. Soğuk yenebildiği gibi, ılık olarak yanında sarımsaklı yoğurtla hafif bir öğle yemeği yerine de geçebilir.



