



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

malzemeler
kabak çiçeği
bulgur
tuz
su
fasülye
sarımsak
tereyağı

yapılışı

- 1.Gündoğumuyla beraber dolma kabağı çiçekleri toplanır.
- 2.Islatmadan temizlenir.
- 3.Bulgur ıslatılır ve yeterince tuz atılır.
- 4.Tencerenin altına bir sıra taze fasülye döşenir.
- 5.Çiçeklerin hepsi bulgurla doldurulur.
- 6.Dolurulan çiçekler tencereye düzgünce yerleştirilir.
- 7.Üzerine 1 sıra fasülye döşenir.
- 8.Bir miktar su koyulur.
- 9.Kısık ateşte pişirilir
- 10.Piştikten sonra eritilen tereyağına birkaç diş dövülmüş sarımsak atılır.
- 11.Bu karışım dolmanın üzerine dökülür.

not:kabak çiçeğinin içine fazla bulgur doldurulmaz.
dolmanız servise hazır afiyet olsun