



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

25-30 adet kabak çiçeği

2 adet soğan

1 çay bardağı zeytinyağı

1 adet domates

1.5 su bardağı pirinç

Yarım bardak sıcak su

Birer tutam taze nane, maydanoz, dereotu

Tuz

Karabiber

Öncelikle ön hazırlık olarak; soğanları küp küp doğrayın. Domatesi rendeleyin. Bütün yeşillikleri ince ince kıyın. Kabak çiçeklerinin uç kısımlarında bulunan yeşil kısımları yapraklara zarar vermemeye dikkat ederek çıkartın. Sonra sarı kısımları alın. Zeytinyağını geniş bir tencereye alıp soğanları kavurun. Pirinçleri yıkayın ve soğanlarla kavurmaya devam edin. Rendelenmiş domateslerle beraber karabiber, tuzu ekleyin. Yarım bardak sıcak su ekleyerek kısık ateşte suyu çekilene kadar pişirin. Dinlendirdikten sonra kıyılmış yeşilliklerin tamamını ekleyip iyice karıştırın. Hazırladığınız dolma harcını çiçeklerin iç kısmına azar azar, çiçekleri zedelemeyecek şekilde doldurun. Çiçeklerin hepsini üstten içe doğru dikkatlice katlayıp katlanan yer altta kalacak şekilde tencereye dizin. Üzerine biraz daha zeytinyağı gezdirin. Dolmaların yarısına gelecek şekilde ılık su ilave edin. Kısık ateşte yumuşayınca kadar dakika pişirin.

