



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Malzemeler

Kabak çiçekleri

1 yemek kaşığı Tukaş Domates Salçası

200 gr pirinç

1 adet kuru soğan

Yarım demet maydanoz

Tuz, karabiber, kuru nane

3 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

Kabak çiçeklerinin alt kısmındaki dikenli bölümü temizleyiniz ve kabak çiçeklerini yıkayın.

200 gr pirinci yumuşaması için sıcak suda üzerine tuz ekleyerek 1 saat bekletin.

1 adet kuru soğanı rendeleyin.

Yarım demet maydanozu ince kıyınız.

Teflon tavada zeytinyağında rendelenmiş soğanı pembeleşinceye kadar kavurunuz. Daha sonra 2 yemek kaşığı

Tukaş Domates Salçası ve pirinçleri de tavaya ekleyip, karıştırarak kavurun.

İnce kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber ve kuru naneyi de ekleyin.

Dolma harcını çiçeklerin yaprakları içine doğru kıvrılarak, yaprak kısmı yukarı gelecek şekilde tencereye boşluk kalmayacak şekilde yerleştirin.

Tencereye dolmaları geçmeyecek kadar su ilave edip, kısık ateşte pişirin.

Daha sonra yoğurtla servis yapın.