



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

12 kabak çiçeği
5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 orta boy soğan
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
yarım su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı toz şeker
Yarım demet dereotu

Kabak çiçeklerini bir kaba koyacağınız suya daldırarak zedelemeden yıkayın, sularının süzülmesi için ters çevirip dizin. Soğanı dış şeklinde çentin. Pirinci yıkayın süzün. Kuş üzümünü içinde ılık su olan bir kaseye koyun, 10-15 dakika bekletin, suyunun içinde çöplerini ayıklayın, süzün. Dereotunu yıkayın, kalın saplarını atın, ince ince kıyın. Tencereye 3 kaşık zeytinyağını koyup soğan ve fıstığı kavurun, pembeleşince pirinci ekleyin. Pirinçler saydam bir görünüş alana kadar kaşıkla çevirerek kavurmaya devam edin. Pirincin üstünü 1 santim geçecek kadar sıcak su ve tuzu ekleyin, tencerenin kapağını kapatıp suyunu çekene kadar pişirin. Ateşten alınca kuş üzümü, yenibahar, karabiber, tarçın, toz şeker ve dereotunu koyun, karıştırın. Suları süzölmüş kabak çiçeklerini avucunuza alın, üst yapraklarını zedelemekten açın, küçük bir tahta kaşıkla sıkı bir şekilde doldurun, yaprakların uçlarını birbiri üstüne katlayarak kapatın, dolmaları küçük bir tencereye aralarında boşluk kalmayacak şekilde yanyana dizin. Dolmaların yarısına gelecek kadar sıcak su koyun, porselen bir tabağı üzerlerine kapatın, kısık ateşte 15 dakika pişirin. Kapağı açınca porselen tabağı çıkartın, kalan 2 kaşık zeytinyağını dökün, kapatıp dolmaları tenceresi içinde soğumaya bırakın. Kabak çiçekleri çok kırılmalardan yıkarken veya doldururken zedelendiği takdirde atmayın, kabak çiçeği kızartması yapın. Dolmaları soğuduktan sonra tencereden çıkarırken şekillerini bozmamaya dikkat edin.



Fotoğraf "Doctor" tarafından gönderildi. 23.02.2022