



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Kabak çiçekleri (25 adet)
Sıvı yağ (Yarım çay bardağı)
Tuz (1 tatlı kaşığı)
Şeker (1 tatlı kaşığı)
Su (1.5 bardak sıcak su)
İç içi:
Soğan (4 adet orta boy)
Çam fıstığı (2 çorba kaşığı)
Kuş üzümü (2 çorba kaşığı)
Karabiber (2 çay kaşığı)
Yenibahar (1 tatlı kaşığı)
Kuru nane (2 çorba kaşığı)
Şeker (1 çorba kaşığı)
Tuz (1 çorba kaşığı)
Su (1 su bardağı sıcak su)
Tercihe göre toz ya da kabuk tarçın (1 tatlı kaşığı ya da iki adet küçük kabuk tarçın)

İç Hazırlığı: Soğanları ince ince piyaz şeklinde doğrayın. Tencereye 1 bardak sıvı yağı koyun ve yağ orta ateşte kızdıktan sonra içine 2 kaşık fıstık atın. Fıstıkları pembeleşinceye kadar kavurun. Soğanları tencereye fıstıkların üzerine koyun ve pembeleşinceye kadar fıstıklarla birlikte karıştırın. Pirinci ayrı bir kapta 5 dakika ılık suda ıslatın. Sonra soğuk su ile iyice yıkayarak süzün. Pirinci soğan ve fıstık karışımını atıp 10 dakika kadar kısık ateşte kavurun. Sırasıyla tarçını, yenibahar ve karabiberi, tuzu, nane, şeker, kuş üzümünü ilave edin ve hepsini karıştırın. 1-1.5 su bardağı sıcak suyu tencereye ilave edin ve 15 dakika kısık ateşte pişirin. Böylece sarmanızın içi hazır olacak. Hazırladığınız dolma içini, çiğ kabak çiçeklerinin içine dilediğiniz miktarda doldurun. Bu şekilde hazırladığınız dolmaları tencerenin içine düzgün bir şekilde dizin. Tencereye yerleştirdiğiniz kabak çiçekleri dolmalarının üzerine yarım çay bardağı sıvı yağı, 1 tatlı kaşığı şekeri ve 1 tatlı kaşığı tuzu ilave edin. Tencereye kabakların üzerini bir taşım geçecek şekilde sıcak su ilave edin ve kabakların üzerini bir tabak ile kapatın. Sonra tencerenin kapağını da kapatarak 5 dakika kısık ateşte kaynatın. Dolmalar pişince kendi tenceresinde soğumaya bırakın ve parçalanmamasına özen göstererek tabaklara alın. Dilerseniz yanlarında çeşitli yeşillikleri ile birlikte servis yapın.

Not: Tencerenin üzerine koyduğunuz tabağı, yemek soğumadan açmayın. Böylece kabak çiçeklerinin kararmasını önleyebilirsiniz. Yemeği pişirirken ateşin harlı olmamasına dikkat edin. Eğer ateş harlı olursa kabak çiçekleri yanabilir. Kabak çiçeği dolmasının yanında serviste havuç ve yeşillik kullanabilirsiniz.