



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Maria Ekmekçioğlu

- 30 Adet Kabak Çiçeği
- 1 Adet Kuru Soğan
- 1/2 Demet Taze Soğan
- 1 Kahve Fincanı Dolmalık Fıstık
- 4 Tutam Maydanoz
- 4 Tutam Nane
- 4 Tutam Dereotu
- 1 Çay Bardağı Pirinç
- 2 Çay Bardağı Tuz
- 4 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
- 4 Adet Domates
- 2 Adet Elma

Kuru soğanı ince ince doğruyoruz. 2 yemek kaşığı zeytinyağında kavuruyoruz. Pirinci atıp kavurmayı sürdürüyoruz. Taze soğanı, dolmalık fıstığı, maydanozu, taze naneyi ve dereotunu da katıyoruz. En son 1 neskafe bardağı su koyup tuzunu da ekleyip pişiriyoruz. Bu karışımı kabak çiçeklerinin içine dolduruyoruz. Tencerenin altına halka halka doğranmış domatesleri, üzerine de iri doğranmış elma dilimlerini yerleştiriyoruz. Onların üstüne kabak çiçeklerini oturtuyoruz. 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı ve bir fincan su koyuyoruz. Tabakla üstünü kapatıyoruz ki, kabak çiçekleri kendini açmasın. 10-15 dakika pişirip demlenmeye bırakıyoruz.

