



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇİÇEĞİ KABAK BİBER VE DOMATES DOLMASI

1 kg dolmalık kabak veya biber, domates, kabak çiçeği
1 su bardağı pirinç
2 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
¼ deste maydanoz
1-2 domates
1 yemek kaşığı salça
Page 8
1/2 kg orta yağlı kıyma
Tuz, karabiber, pul biber

Kabak çiçeği sabahın erken saatinde, kapanmadan toplanır ortasındaki tohum ve sap kısmındaki fazlalıklardan arındırılır. Yıkılır ve iç içe koyularak muhafaza edilir. Fazla bekletilmeden dolma iç malzemesinden doldurulur ve ağı hafifçe büzülür. Sonra tencereye dikkatlice istiflenir. Ağır ateşte pişirilir Kabaklar soyulduktan sonra ikiye bölünür ve içleri oyulur. Hazırlanan iç malzeme doldurulur. Biberler içi boşaltıldıktan sonra doldurulur. Domatesler kapakları alınıp içi oyulur ve iç malzemesi dol durulur. Tüm bu sebzeler karışık olarak ta pişirilebilir. Ancak tencereye önce kabaklar ve biberler, üst sıraya da domates ve çiçekler dizilmelidir. Pişirme işlemi bittikten sonra üzerine 1 diş sarımsak ve 1 yemek kaşığı salça ile yağlı bir sos hazırlanır ve dolmaların üzerine dökülür. Böylece ekstra bir lezzet elde edilmiş olur.