



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇİÇEĞİ NE ZAMAN TOPLANIR?

Ege'nin en sevilen yemeklerinden olan kabak çiçeği dolması temmuz ayında, toplanan kabak çiçeklerinden yapılır. Dolma için meyvesiz çiçekler seçilir. Dikenli yeşil yaprakları sökülür. İç kısımları ayıklanarak çiçekler yıkanır ve süzülür.

Kabak çiçeği; kabak bitkisinin açık turuncu renkli çiçeğidir. Kabak çiçeği dolması ise; Ege Bölgesi'nde bilinen ve mevsiminde sıklıkla tüketilen bir yemektir.

Kabak çiçeği dolması hazırlamak için; kabak çiçeklerinin sabahın ilk ışıkları ile birlikte çiçekleri kapanmadan toplanması ve suya konulması gerekir.

Semt pazarlarında toplanmış ve iç içe dizilerek su içerisinde satılan kabak çiçeklerine rastlayabilirsiniz.

Pazarlarda hazırlanmış ve pişirilmiş kabak çiçeği dolmalarından da satın alabilirsiniz.

