



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK VE KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

1 kg kabak  
10 adet kabak çiçeği  
2 çorba kaşığı margarin  
yarım çorba kaşığı domates salçası  
bir buçuk çay bardağı pirinç  
400 gr yağlı kıyma  
2 adet soğan  
1 çay kaşığı kuru nane  
1 tutam tuz, karabiber kırmızıbiber kimyon  
1 çay bardağı su  
Sosu için;  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
Yarım su bardağı su  
2 çorba kaşığı limon suyu  
4-5 diş sarımsak

Kabakların kabuklarını kazıyıp yarıdan keselim. İçlerini kabak oyacağı ile oyalım. Kabak çiçeğinin içindeki tohum şeklinde olan kısmını çıkaralım. Bir kaba yağı alıp üzerine, domates salçası, biber salçası, pirinç, kıyma, küp doğranmış soğanlar, kuru nane, tuz ve baharatları katalım. Üzerine bir çay bardağı suyu ekleyerek malzememizi yoğuralım. Hazırladığımız içi, kabakların içine dolduralım. Kabak çiçeklerinin de içine dolduralım. Kabak çiçeklerinin uç kısmını hafifçe büzdürerek kapatalım. Kabakların ağız kısmını dilimlenmiş domateslerle kapatalım. Kabakları yatık olarak tencereye dizelim. Üzerlerine kabak çiçeği dolmalarını dizelim. Sos için ayrı bir kaptaki biber salçasını, dövülmüş sarımsakları, limon suyunu ve suyu karıştıralım. Hazırladığımız sosu dolmaların üzerine gezdirelim. Kabak dolmalarının yarısına gelecek kadar su ile doldurup ağır ateşte pişirelim. Sıcak servis yapalım.