



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPALI KABAK ÇİÇEĞİ NASIL AÇILIR?

Kapanan kabak çiçeğini açmak için, ilk olarak çiçekleri su altında güzelce yıkayın. Suyunu süzün ve kurulaşın. Ardından sapını ve dikenli yapraklarını dikkatlice kopartın. Yaprak kısımlarını parmaklarınızla aralayın. İçinde bulunan tohum kısmını kopartın. Bu sayede kabak çiçeğini açabilir, dolma yapımında kullanabilirsiniz.

