



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KIYMALI KABAK ÇIÇEĞİ DOLMASI (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Kabak çiçeği 30 adet  
Kıyma 250 gram  
Kuru soğan 2 adet, orta boy  
Sıvı yağ 1 çay bardağı  
Orta boy domates 1 adet  
Pirinç 1 ½ su bardağı  
Sıcak su ½ su bardağı  
Dereotu ¼ demet  
Kuru nane 1 tatlı kaşığı  
Tuz 1 çay kaşığı  
Tane karabiber ½ çay kaşığı

Kabak çiçekleri, sabahın erken saatlerinde güneş yükselmeden toplanmalıdır. Yöreye göre değişse de genelde temmuz ayında toplanmaya başlayan çiçeklerin tam olarak açık oldukları, ısı etkisiyle yıpranmadıkları sabah saatlerinde toplanması önemlidir. Çiçeklerin meyvesiz olması gerekir. Çiçekler, hafif dikenli ve yeşil taç yaprakları incitmeden alınır. İç kısımları ayıklanır, narin hareketlerle yıkanır fazla suyu süzülür. Kabak çiçekleri zamanında toplanıp derin dondurucuda saklanabilir.

Soğanlar küçük küpler halinde doğranır. Ortadan ikiye kesilip uç kısımları alınan domatesler rendenin ince kısmıyla rendelenir. Dereotunun yaprakları incecik kıyılır. Tek tek toplanan kabak çiçeklerinin uç kısımlarında bulunan yeşil kısımları çıkarılır. Çiçeklerin içinde bulunan sarı kısımları dikkatli bir şekilde alınır. Yapraklara zarar vermemeye dikkat edilir. Sıvı yağın yarısı geniş bir tencerede ısıtılır. Kuru soğanlar, dirilikleri gidene kadar kıyma ile birlikte kavurulur. Pirinçler yıkanır fazla suyu süzöldükten sonra tencereye alınır, şeffaf bir görünüm kazanana kadar soğanlarla birlikte kavurmaya devam edilir. Daha sonra rendelenen domatesler eklenir. Taze çekilen tane karabiber, tuz, kuru nane ve sıcak su ilavesiyle kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Demlenmesi ve soğuması için kısa süre dinlendirilip kıyılan dereotuyla harmanlanır. Hazırlanan dolma harcından azar miktarlarda alınır, çiçeklerin iç kısımları doldurulur.

Çiçekler, üst kısımlarından içe doğru katlanıp katlama yerleri altta kalacak biçimde tencereye yerleştirilir. Kalan sıvı yağ üzerlerinde gezdirilip dolmaların yarısına gelecek kadar ılık su eklenir. Ağırlık yapması için bir kapak kapatıp kısık ateşte, kapağı kapalı tencerede, kontrollü bir şekilde pişmeye bırakılır. İsteğe göre limon suyu ya da sarımsaklı yoğurt eşliğinde ılık ya da soğuk olarak yenilir.

Not: Kabak çiçeklerinin yırtılmaması için hazırlanan iç, harçla çok fazla doldurulmaz. Hazırlanan zeytinyağlı dolma içi çok fazla pişirilmez. Arzuya göre bol baharatlı, dolmalık fıstıklı ve zeytinyağlı dolma harcıyla da kabak çiçeği dolmaları hazırlanabilir. Yemeğin dibinin tutmaması için altına dereotu sapları yerleştirilir.



© lezzetler.com tarif no:138631 • adı:Kiyimli Kabak ieĐi Dolması (Kocaeli) • gönderen:Kezban Bacı • indirme tarihi:06.04.2025 - 08:30