



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŐ KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

6 adet kabak çiçeĐi
1 kırmızıbiber
1 ay bardağı zeytinyağı
1 soĐan
2 sivri biber
Yarım demet maydanoz
3 diŐ sarımsak
1 yumurta akı
1 ay bardaĐı pirinç
1 ay bardaĐı galeta unu

Kırmızıbiberi, sivri biberi ve soğanını doğrayın. Döküm tavaya yağı dökün ve üzerine doğradığınız soğan, kırmızıbiberi ekleyip 5 dakika kadar kavurun. EzilmiŐ sarımsakları, tuz ve karabiberi de ilave edip karıŐtırın. Pirinçleri suyu ve kıyılmıŐ maydanozu içine ilave ederek 20 dakika kadar piŐin. Bu karıŐımı kabak çiçeklerinin ilerine az miktarda doldurup önce yumurta akına sonrada galeta ununa bulayın. Fırın tepsisine dizip 200 derecedeki fırında 30 dakika piŐirip çıkartın. Sıcak ya da soğuk olarak ikram edilen bu zeytinyağlı kızarmıŐ çıtır dolmanın tadına doyamayacaksınız.