



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUTLU KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

12 adet kabak çiçeği
125 gr hellim peyniri (yarım kalıp)
75 gr krem peynir (4 çorba kaşığı)
4 dal taze kekik
8-9 adet frenk soğanı
4 çorba kavrulmuş susam
4 bütün ceviz
1/3 muskat
Galeta unu

Sabahın erken saatlerinde toplanmış kabak çiçeklerini su dolu bir kabın içine daldırarak temizleyin. (Musluktan akan su ile direkt olarak yıkamak kabak çiçeklerinize zarar verecektir.)

Daha sonra keskin uçlu bir çay kaşığı yardımı ile kabak çiçeğinizin içindeki turuncu parçaları çıkartın, aksi takdirde bu parça yemeğinize ekşilik verir.

Bir kabın içerisine ince küpler halinde kestiğiniz 125 gr hellim peynirini, 75 gr krem peynirini, 4 dal ince kıyılmış taze kekiği, 8-9 adet frenk soğanını, 4 çorba kaşığı kavrulmuş susamı, avuç içinizle kırarak küçülttüğünüz 4 bütün cevizi ve 1/3 muskat rendesini iyice karıştırın.

Kabak çiçeklerinizi doldurmadan önce ellerinizi iyice yağlayın ve peynir karışımını kabak çiçeklerinizin içine çay kaşığı yardımıyla yarısına kadar doldurun. Sonra bohça yapar gibi çiçeği kapatın.

Daha sonra galeta ununa batırıp tavanın altını kaplayacak kadar zeytinyağında kızartın.

