



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

20-25 adet kabak çiçeği
4 adet orta boy rendelemiş soğan
1 yemek kaşığı pirinç
Yarım demet nane
Yarım demet maydanoz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı toz kırmızı biber
1 yemek kaşığı dolusu domates salçası
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı zeytinyağı

Kabak çiçeklerini ortasındaki çiçek tohumlarını çiçekleri zedelemekten çıkarıp su dolu kabın içine atın. Tüm dolma malzemelerini çiğden hazırlayıp karıştırın. Suyun içinden hafifçe silkerek aldığınız çiçekleri tatlı kaşığı yardımı ile fazla doldurmadan tam ortasını kaplayacak şekilde tek tek doldurun. Doldurduğunuz dolmaları geniş, yayvan pilav tenceresine yatık ve sık yerleştirin. Üzerini tencere ebadında tabakla kapatıp üç su bardağı sıcak su ekleyerek tencerenin kapağını da kapatın. Pirinçler yumuşayınca kadar pişirin. Dolmaları soğuduktan sonra servis tabağına boşaltın.

