



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

30 adet kabak çiçeği
1 su bardağı pirinç
2 adet soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı tozşeker
1 su bardağı sıcak su
1 adet limon
3er dal dereotu ve maydanoz
Tuz
Karabiber
Pulbiber
Nane
Yenibahar
Üzeri için:
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yeteri kadar su
Tuz

İnce kıyılmış soğanı zeytinyağında rengi dönene dek kavurun. Üzerine yıkanıp süzölmüş pirinci ilave edin. Birkaç dakika daha karıştırarak kavurun. Toz şekeri, baharatları ve tuzu ilave edin. 1 su bardağı sıcak su katın. Kısık ateşte suyunu çekene dek pişirip ocaktan alın. Limon suyu, kıyılmış dereotu ve maydanoz ekleyin. Kabak çiçeklerinin yeşil kısımlarını ve ortadaki taç kısmını çiçeklere dikkat ederek koparın. Yıkayıp sularının süzölməsi için ters çevirin. Hazırladığınız harcı kabak çiçeklerinin yarısına kadar doldurun. Çiçeklerin uç kısımlarını karşılıklı olarak kapatıp tencereye dizin. Üzerine yarım su bardağı zeytinyağı, tuz ekleyin. Dolmaların seviyesine kadar sıcak su ekleyin. Tencerenin kapağı kapalı olarak pişirin. Kalan limon suyunu üzerine gezdirip ocaktan alın. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

