

# Bulgurlu Kabak Çiçeği Dolması

Toplam 38 dk Hazırlama 20 dk · Pişirme 18 dk 4 kişilik Orta ~184 kcal Açılış 5/10

Antalya bulgurlu kabak çiçeği dolması çiçekleri bulgur ve otlarla doldurarak narin, hafif ve yazlık bir Akdeniz dolması yapar.

## Malzemeler

- 12 adet Kabak çiçeği
- 0.8 su bardağı ince bulgur
- 0.3 demet Maydanoz
- 1 adet Domates
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 adet Soğan
- 1 tatlı kaşığı Kuru nane
- 1 adet Limon

## Yapılışı

1. Kabak çiçeklerinin içindeki sert kısımları çıkartın.
2. Bulgur, soğan, domates, zeytinyağı ve naneyi karıştırarak harc hazırlayın.
3. Çiçekleri yarım kadar doldurun, bulgur şişince yapraklar yırtılmassın.
4. Dolmaları tencereye yan yana dizip az su ekleyin.
5. Dolmaları 16 dakika kısık ateşte pişirin.
6. Tencerede 10 dakika dinlendirip zeytinyağı ve limonla servis edin.

### PÜF NOKTASI

Çiçekleri çok sıkı doldurmamak pişerken formunu korumasına yardımcı olur.

### SERVIS ÖNERİSİ

Limon dilimiyle, dolmaları 15 da serin halde servis edin.

## Alerjenler

Gluten