

İzmir Kabak Çiçeği Dolması

Toplam 55 dk

Hazırlama 30 dk · Pişirme 25 dk

6 kişilik

Orta

~138 kcal

Açılış 13/10

İzmir kabak çiçeği dolması, narin çiçekleri pirinçli içle doldurarak Ege mutfağının hafif, zarif ve yaz aylarına uygun en özel tabaklarından birini kurar.

Malzemeler

- 18 adet Kabak çiçeği
- 1 su bardağı Pirinç
- 1 adet Kuru soğan
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.3 demet Dereotu

Yapılışı

1. Soğan, pirinç ve dereotuyla zeytinyağı ile 10 dakika kavurarak hazırlayın.
2. Kabak çiçeklerinin içlerini temizleyip yapraklarını ortadan açın.
3. Çiçekleri dikkatle doldurup ağzlarını üst üste kapatın.
4. Dolmaları az suyla 20 dakika pişirin, dinlendirip 11 servis edin.

PÜF NOKTASI

Çiçekleri çok sıkı doldurmamak pişerken açılmadık yumuşak kalmalarını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

11 servis edin, üstüne limon sıkıp yanında yoğurt sunun.