

# 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

## Yapılışı

1. Kabak çiçeği malzemesini tavada 5-6 dakika kavurun.
2. İnce bulgur malzemesini yavaş yavaş tencereye ekleyin.
3. Zeytinyağı ilave edip karıştırmaya devam edin.
4. İnce bulgur yumuşayıncaya kadar 14-18 dakika pişirin.
5. İnce bulgur pişer pişmez servis edin.

### PÜF NOKTASI

Çiçekleri çok sıcakta doldurmak pişerken formunu korumasına yardımcı olur.

### SERVIS ÖNERİSİ

Limon dilimiyle, dolmaları taze da serin halde servis edin.

## Alerjenler

Gluten