



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## ASMA YAPRAĞINDA ENGİRAR DOLMASI

- 6 adet enginar
- 1/2 demet dereotu
- 1 adet limon
- 1,5 su bardağı su
- 3 çay kaşığı tuz
- 12 adet büyük asma yaprağı
- 1,5 çay bardağı pirinç
- 2 adet soğan
- 3 çorba kaşığı çam fıstığı
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 çay kaşığı toz şeker

Dolma içi için incecik kıyılmış soğan, dolmalık fıstık, tuz ve 2 yemek kaşığı yağı tencereye alın. Kapağını kapatıp hafif ateşte 10 dakika kadar pişirin. Yarım su bardağı sıcak su ekleyin. Şeker ve kuş üzümünü de ekleyip kaynamaya bırakın. Su kaynayıncaya yıkayıp süzdüğünüz pirinci ekleyin kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Altını kapattıktan sonra kıyılmış dereotu, tarçın ve yenibaharı ekleyip karıştırın.

Enginarların içine limon suyu sıkın. İç harcını enginarların içine doldurun. Her enginarı 2 adet yaprakla alttan ve üstten sarın. Yayvan bir tencereye enginarları yerleştirin. 1,5 su bardağı suyu tencereye enginarların kenarından dökün, suya tuz serpin.

Tencerenin üstünü yağlı kağıtla kapatıp kapağını örtün. Kısık ateşte enginarlar yumuşayana kadar pişirin.

40-45 dakikada pişiyor. Ben çok kısık hafif kaynayacak şekilde pişiriyorum suyu bitmiyor ama siz ocağınızın durumuna göre suyunu kontrol ederek pişirin. Tenceresinde soğutun. Limon dilimleri ve dereotuyla servis edin.

