



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY ASMA YAPRAĞINDA ENGİRAR DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

4 enginar
15-20 asma yaprağı
2 havuç
2 soğan
1 su bardağı pirinç
2.5 su bardağı sıcak su
Yarım limonun suyu
1 yemek kaşığı toz şeker
Yarım su bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
1 yemek kaşığı kuş üzümü
Tuz
Karabiber
Kuru nane
Yenibahar

Soğanlardan birini yemeklik doğrayıp zeytinyağının yarısı ile pembeleşinceye kadar kavurun. Dolmalık fıstıkları ekleyip rengi hafif dönünceye kadar karıştırın. Pirinci ilave ederek 4-5 dakika kavurun. 1-1.5 su bardağı sıcak su, tuz ekleyip suyunu çekinceye kadar pişirin. Şeker ve baharatları ekleyerek soğumaya bırakın. Asma yaprağını tezgaha yayın ve enginarı üzerine yerleştirin. Enginarın ortasını dolma harcı ile doldurup üzerine bir yaprak daha sererek kapatın. Gerekirse ip ile bağlayın. Soğanı piyazlık doğrayıp zeytinyağında pembeleştirin. Havucu yuvarlak doğrayarak ekleyin ve birkaç dakika soteleyin. Tuz, karabiber ekleyin. Asma yapraklarına sardığınız enginarları üzerine dizin. Sıcak su, limon suyu ekleyip kısık ateşte, kapağı kapalı olarak 30 dakika pişirin. Ilık ya da soğuk servis yapın.

