



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİÑAR DOLMA

6 adet enginar
2 orba kaşığı yağ
1 orba kaşığı un
2 kaşık piriñç
200 gr kıyma
2 adet limon
Dereotu
Soęan
Tuz

Enginarları ayıklayıp, limonla ovun. Limonlu, unlu ve tuzlu suya atın. Kıymanın içine ince doğranmış soğan, yıkanmış piriñç, kıyılmış maydanoz, biber,tuz ve margarin katıp iyice kañştırın. Enginarları unlu sudan çıkartıp, çanak şeklindeki kısımlarını, hazırladığınız kañşımlla doldurun ve bir tencereye yerleştirin, su ve limon suyunu üzerlerine gezdirip kapağını kapatın ve enginarları yumuşayınca dek pişirin. Bir adet yumurta ve 2 adet limonun suyunu ile terbiye yapıp üzerine gezdirin, dereotu ilave edip sıcak servis yapın.

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması için tıklayın](#)

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması Videosu](#)