



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİÑAR DOLMASI (İZMİR)

Selin Kutucular

- 3 Adet Yapraklı Enginar
- 1 Su Bardağı Zeytinyağı
- 1 Su Bardağı Pirinç
- 3 Demet Taze Soğan
- 2 Tatlı Kaşığı Tuz
- 2 Çorba Kaşığı Toz Şeker
- 1 Demet Dereotu

Yıkadığımız enginarları baş aşağı büyük bir kap içerisinde suyun içine yerleştirelim. 1 saat kadar yapraklar iyice açılıncaya kadar bekletelim. Sıcak su daha çabuk açacaktır yaprakları. Yapraklarının aralarında toprak kalmayana kadar temizleyelim. Elimizle orta kısımdaki yapraklarını ve tüylerini çıkaralım. Yapraklar iyi açıldıysa çok kolay temizlenecektir. Ayrı bir yerde soğanları ince ince doğrayalım. Pirinci, tuzu ve şekeri karıştırarak ilave edelim. Elimizle yoğuralım. Yağını ekleyelim. Enginarların sapını keselim. Yayvan bir tencerenin dibine yaprakları yukarı gelecek şekilde enginarları yerleştirelim. Hazırladığınız içi, yaprakların aralarına koyarak yerleştirelim. Üzerine çıkacak kadar su ilave edelim. Tencerenin ağzını kapatarak pişirelim. Kaynadıktan sonra ateşi kısıalım. Enginar yaprakları yumuşayıncaya dek pişirelim. Pirinçleri kontrol edelim ki diri kalmasın. Soğuyuncaya kadar tencerede beklettikten sonra servis tabağına alalım. Dereotuyla süsleyerek servis edelim.

