



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİRAR DOLMASI (ZEYTİNYAĞLI)

Malzeme

- 3 büyük enginar
- 2,5 bardak
- Enginarların bekletildiği limonlu ve unlu su
- 1/4 limonun suyu
- 1/4 çorba kaşığı toz şeker
- 1 büyük yağlı kâğıt
- İç malzemesi:
- 250 g kabuklu iç bakla (kabukları ayıklanmış ve küçük parçalara doğranmış)
- 2 orta soğan (küçük küçük doğranmış)
- 1 kahve fincanı pirinç
- 1/4 bardak zeytinyağı
- 1 kahve fincanı su
- 1 demet dereotu
- Tuz
- Enginarın ayıklandığı su:
- 5 bardak su
- 1 çorba kaşığı un
- Yarım limonun suyu

Hazırlanışı

Bir tencereye; zeytinyağı, soğan ve yarım tatlı kaşığı tuz koyarak soğanları sarartmadan 5 dakika kavurun. Sonra bu soğanlara, 250 g bakla içi ile pirinci ilave ederek, 5 dakika daha kavurun. 1 kahve fincanı su katarak, pirinç suyunu çekene kadar orta kuvvetteki ateşte 5 dakika daha pişirin. Bu içe; küçük doğranmış 1 demet dereotu ilave edip kabı ateşten alın ve bir tarafa ayırın.

Büyükçe bir tencereye; 5 bardak su, 1 silme çorba kaşığı un ile yarım adet büyükçe limonun suyunu koyarak iyice karıştırın. Bu un ve limonlu suya, ayıklanmış 3 enginarı koyun.

Enginarları teker teker sudan çıkararak, içlerini doldurun; yağlı kâğıdına sıkıca sarın, sonra kâğıda sarılan her enginarın doldurulmuş tarafları üste getirilmiş olarak yayvanca bir tencereye yan yana döşeyin.

Tencereye döşenmiş bu enginarlara, 1/4 bardak zeytinyağı, çeyrek adet limonun suyu, çeyrek çorba kaşığı toz şekerle iki ya da üç defa olmak üzere enginarları içine ayıkladığımız un ve limonlu sudan 2,5 bardak katarak, tencerenin kapağını kapatın ve enginarlar yumuşak bir hal alıncaya kadar önce kuvvetlice, sonra da orta kuvvetteki ateşte olmak üzere yaklaşık bir buçuk saat pişirin; ateşten alarak iyice soğuduktan sonra, kâğıtlarını çıkarın ve servis yapın. (Tencereye önce suyun yarısını ve her çektiğimiz de çeken miktar kadar su katmak suretiyle enginarları pişirmelidir; bütün suyu katılmak suretiyle pişirilen enginarların içlerindeki pirinçler su fazlalığından dağılırlar.)