



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR ET DOLMASI

Enginarları, i kabukları kalıncaya dek ayıklayıp, iinin çiçeklerini çıkartıp tuzlu ve limonlu suya atınız. Yirmi dakika sonra birer birer çıkarınız, her tarafına limon kabuğu sürünüz. entilmiş soğanla tereyağında öldürülmüş ve dereotu, tuz ve biber karıştırılmış kıyma ile doldurup tencereye koyunuz. Dolmalarla bir oluncaya dek etsuyu doldurunuz, kapalı olarak orta ateşte pişiriniz.