



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENGİNAR SARMASI

4 adet enginar  
250 gram taze asma yaprağı  
1 adet limon  
4 adet soğan  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
Yarım su bardağı pirinç  
1 çorba kaşığı kuş üzümü  
1 adet kesme şeker  
Yarım çay bardağı sıcak su  
1 çay kaşığı dolma baharı  
5-6 dal taze nane ve rezene  
Yarım demet dereotu  
1 adet havuç  
5 adet karanfil, tuz  
Üzerine:  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
Yarım limonun suyu  
Bir buçuk su bardağı su

Ayıklanmış enginarları limonla ovduktan sonra limonlu suyun içinde bekletin. 2 adet ince kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun ve dolmalık fıstığı ilave edip kavurmaya devam edin. Pirinci de ekleyip 1-2 dakika daha kavurduktan sonra kuş üzümü, kesmeşeker, tuz ve sıcak suyu katın. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Daha sonra dolma baharı, ince kıyılmış taze nane, rezene ve dereotunu ilave edin. Karıştırıp tencereyi ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Geniş bir tabağın üzerine sıcak suda haşlanmış 4 adet taze asma yaprağı üst üste gelecek şekilde yayın. Üzerine enginarı oturtun. Enginarın üzerine hazırladığınız iç harçtan 2 çorba kaşığı koyun. Taze asma yaprağı ile enginarın her tarafını örtecek şekilde sarın. Diğer enginarları da aynı şekilde hazırlayın. Tencerenin dibine, kalan 2 adet piyazlık doğranmış soğanı, halka kesilmiş havuç ve karanfili yerleştirin. Enginarları da dizdikten sonra zeytinyağı, limon suyu ve su ekleyip, kısık ateşte 40-45 dakika pişirin. Piştikten sonra servis tabağına alın. İster ılık, ister soğuk olarak servis yapın.