



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR YALANCI DOLMASI

Körpe ve taze enginarın kaba ve sert olan dış kabuklarını çıkarıp göbek ve ince kabuk ve körpe çiçeklerini bırakınız. Bunları tuz ve limonlu suda durdurup ovunuz. Çentilmiş soğan, tuz, biber, kıyılmış dereotu, nane ile bol sadeyağda ve beyaz kavrulmuş pirinden oluşmuş içi, enginarlara doldurunuz. Üzerlerinden çıkan kabuklardan bir tanesini kapayıp tencereye istif ediniz. Yeteri kadar su, yağı az ise yeterince yağ ilavesiyle enginarlar ilik gibi olana ve yağ kalıncaya dek pişiriniz. Yağıyla birlikte tabaklara dizerek soğutunuz ve sofraya getiriniz.