



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ ENGİNAR DOLMASI

4 adet iri enginar  
300 gr kıyma  
1 adet kuru soğan  
1/3 bardak pirinç  
1/2 kıyılmış dereotu  
1 çay kaşığı tuz  
1 adet limon  
50 gr margarin  
1 adet limon

Pirinci bir cezve veya ufak sos tasında yumuşaması için kaynamaya koyun. Soğanı küp küp doğrayıp az yağ ve biraz suda öldürün. Kıymayı ekleyip soğanla beraber kavurun. Üstüne yumuşamış pirinç ve dereotunu ekleyin. Tuzunu ve karabiberini ekleyip biraz daha karıştırın. Enginarları oymadan evvel 1 limonun suyunu sıkıp bir kenara hazırlayın. Enginarların kararmaması için lazım olacak. Enginarları oyduktan sonra, hazır içinizi enginarlara doldurun. Tencereye enginarların yarısı kaplanacak şekilde su ve tercihe göre yağı ekleyin. Yarım saat kadar orta ateşte pişirin.

