



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİRAR DOLMASI

4 tane ayıklanmış, temizlenmiş enginar
1 limonun suyu
çok az un
300 gr. kuzu eti, (kuşbaşımdan daha küçük kesilmiş olacak)
1 soğan
biraz kekik
tuz
karabiber
3 tane domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri alınıp, küçük parçalar doğranacak)
biraz dereot
30 gr. tereyağı

Temizlenmiş enginarları, bir limonun suyu, biraz un ve biraz tuzla suda kaynatın. Bir tavanın içinde, kuzu etini, tereyağ, kekik, soğan, tuz ve biber ile birkaç dakika kavurun. Domates parçalarını katın. Az bir süre daha ateşte çevirdikten sonra, bu karışımı pişmiş enginarların içine koyun. Sonra, içleri dolu enginarları fırına sürün ve 5 dakika kadar burada pişirin. Fırından çıkarıp, üzerlerine dereotu serpiştirin.

[ML® Enginar Konservesi Videosu](#)