



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ENGİNAR DOLMASI

Elif Korkmazel

6 adet enginar
1 adet soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
1/2 limonun suyu
1 adet kesme şeker
1 su bardağı su
250 gr. kuşbaşı et
1 adet domates
Dereotu
Tuz
Karabiber

Soğanı yarım ay şeklinde doğrayıp yağın yarısıyla kavurun. Enginarları soğanlarla birlikte yayvan bir tencereye alın. Üzerlerine limon suyu, kesme şeker, tuz ve suyu ekleyip 20 dakika pişirin.

Eti kalan yağda kavurun. Kabukları soyulup küp küp doğranmış domatesleri ete ilave edip 10 dakika daha pişirin.

Tuz, karabiber ve ince doğranmış dereotu ekleyip ocağı kapatın. Enginarların içlerine harcı paylaştırıp 10 dakika daha pişirin.