



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

8 orta boy enginar  
1 çorba kaşığı un  
1 limon suyu  
4 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz  
Harcı için:  
1 su bardağı zeytinyağı  
5 orta boy soğan  
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
1 su bardağından biraz fazla pirinç  
1'er tatlı kaşığı tuz,  
Toz şeker  
Yeni bahar  
Karabiber  
3 su bardağı su  
1,5 demet dereotu  
1,5 demet maydanoz  
1,5 demet taze nane veya 2 tatlı kaşığı kuru nane

Enginarların kabuklarını soyup içinin tüylerini güzelce ayıklayın. Saplarını kesin. Bir tencereye limon suyu, 1 çorba kaşığı un, 4 bardak su ve tuzu koyup karıştırarak kaynatın. Enginarları 5-6 dakika bu karışımın içerisinde haşlayın. Delikli bir kaşıkla enginarları tencereden çıkartın. Bir kaptaki pirinci ayıklayıp sıcak suda yarım saat bekletin. Pirinci, birkaç defa yıkayıp süzün. Soğanları, maydanozu dereotunu ve naneyi ince ince kıyın. Zeytinyağını bir tencerede orta dereceli ateşte kızdırın. Soğanı ve dolmalık fıstığı pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinci tuzu, tozşekeri, yeni baharı ve karabiberi katıp 5 dakika kadar kavurun. 3 su bardağı suyu ilâve edip 10 dakika kadar (suyunu çekinceye kadar) pişirin. Tencereyi ocaktan alıp kıydığınız dereotu, nane ve maydanozu katıp harcı karıştırın. Harcı ılıncaya kadar bir kenarda tutun. Enginarları bir fırın kabına dizin. Fırını orta derecede ısıtın. Hazırladığınız harcı enginarların içine doldurun. Enginarları kaynattığınız sudan, birkaç kepçe fırın kabına ilâve edin. Kabı fırına sürüp 20-25 dakika pişirin. Soğuyunca buzdolabına koyun. 1-2 saat dinlendirin.

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması için tıklayın](#)

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması Videosu](#)