



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

Orta boy 8 adet enginar

1 çorba kaşığı un

1 limon suyu

4 bardak su

1 tatlı kaşığı tuz

1 iri domates

İçerik için;

1 su bardağı zeytinyağı

5 adet orta boy soğan

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

1,5 su bardağı pirinç

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı toz şeker

1 tatlı kaşığı yenibahar

1 tatlı kaşığı karabiber

3 su bardağı su

yarım demet maydanoz

yarım demet dereotu

yarım demet nane

2 çorba kaşığı kuşüzümü

Tencereye un, limon suyu, su ve tuzu koyup kaynatın. Ayıklanan enginarları içine atıp 5 dakika haşlayın. Bir kevgirle enginarları sudan sıcaklığa dayanıklı bir kaba yerleştirin. Bir tencerede zeytinyağını kızdırıp, ince kıyılmış soğanı ve fıstıkları ekleyin. Fıstıklar pembeleşince yıkanmış pirinçlerin tuzu, şekeri, baharatı ve biberi katıp 5 - 6 dakika kavurun. Suyunu ekleyip 15-20 dakika pirinç suyunu çekinceye kadar pişirin. Tencereyi ocaktan aldıktan sonra ince kıyılmış maydanoz, dereotu ve naneyi koyu, karıştırın, ılımaya bırakın. BU harcı enginarların içine doldurup, kaynama suyundan enginarların, seviyesini aşmayacak kadar bir miktarını ekleyin. Enginarların arasına domates dilimleri yerleştirerek fırında 20 dakika pişirin. Soğuyunca servis yapın.

[ML® Mülebbes Dolması için tıklayın](#)