



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNDAR DOLMASI

- 6 adet orta boy enginar
- 1 adet limon
- 3 su bardağı pirinç
- 2 adet soğan
- 3-4 adet domates
- 2 tatlı kaşığı tozşeker
- Karabiber
- Tuz
- 1 demet nane
- 1 demet dereotu
- 1 demet maydanoz
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Enginarların en dış yapraklarını 2 sıra atın. Tepesi kötü ise çok ince kesin. Ortasını açıp tüylerini çıkartın. Kararmamaları için limonlu, tuzlu suya koyun. Soğanları küp şeklinde doğrayıp 2 yemek kaşığı zeytinyağında kavurun. Pirinci ayıklayıp yıkayın. Dereotu, nane ve maydanozu ince ince kıyın. Pirinci soğanlara ekleyip biraz daha kavurun. Domatesleri soyup rendeleyin. Yeşillikler, domates, toz şeker, karabiber ve tuzu pirince katın. 200 ml. su ile pirinçler suyunu çekene kadar pişirin. Enginarları pirinçli iç ile doldurun. Üzerine 5 su bardağı su ve kalan zeytinyağını koyup kısık ateşte 35 dakika pişirin. Nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.

