



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

4 Kişilik Malzemeler:

4 Küçük boy enginar çanağı, ayıklanmış

3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1 adet kuru soğan, doğranmış

1-2 su bardağı pirinç, yıkanmış

4-5 dal dereotu, kıyılmış

1 yemek kaşığı toz şeker

Dolamlık fıstık

1-2 limon suyu

Kuşüzümü, ayıklanıp yıkanmış

Tuz

Hazırlanışı:

Zeytinyağını kalın dipli geniş bir tencereye dökün. Dolmalık fıstıkları atıp hafif pembeleştirin. Soğanları ekleyip, kısık ateşte 5 dakika şeffaflaşınca dek karıştırın. Enginar çanaklarını, pirinci, şekeri, tuzu, limon suyunu, kuşüzümünü ekleyin. 1,5 bardak kaynar su ilave edin. Kısık ateşte tencerede su kalmayınca kadar kapağı kapalı olarak pişirin. Arada sırada kapağı kaldırarak tencere dibindeki pişme suyunu enginarların üzerine gezdirin. Ateşten aldıktan sonra dereotunu serpiştirin. Soğuyunca enginar çanaklarının içine tenceredeki pirinçli soğanlı karışımı paylaşın.