



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

6 tane enginar
250 gr. yaprak kırmızı biber
Karabiber
2 kaşık sıvı yağ
500 gr kıyma
2 büyük soğan
Maydanoz
Tuz

İnce doğranmış soğanlar tuz, kırmızı biber, karabiber ile ovulur. Kıyma, pirinç, su ilave edilir. Yoğrulur. Enginarların dış yaprakları koparıldıktan sonra dışındaki sert taraflar bıçakla kazılır. Tüylü kısımlar temizlenir. İçi oyulmuş olur. Tuzlu suya bırakılır. Daha sonra hazırlamış olduğumuz malzemeyle içleri doldurulur. Yaprakları sardıktan sonra tencereye yerleştirip ağır ateşte pişirilir.