



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

6 adet enginar
1 ay bardağı zeytinyağı
2 limon suyu
1,5 bardak su

Tuz

İÇ İÇİN:

1,5 bardak zeytinyağı
2 su bardağı pirinç
5-6 baş soğan
1,5 çorba kaşığı fıstık
1 orba kaşığı kuş üzümü
1 tatlı kaşığı toz şeker
4 adet domates
1 kahve kaşığı yenibahar
1/2 demet nane
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1 fiske tarçın (istenirse)
1 kahve kaşığı limon kabuğı rendesi
1/2 limon suyu

Zeytinyağılı dolma içini hazırlayın. Enginarları saplarını kesip ayıklayın. Limonlu suda yıkadıktan sonra dolma tenceresine yerleştirin. Tenceredeki enginarların içine dolma içini doldurup hafifçe tuz ekin ve üzerlerine zeytinyağı gezdirin.

Üzerine parşömen kâğıdı, ya da mumlu kâğıt kapatarak bastırın. Dolmaların üstüne çıkmayacak kadar kaynar su koyarak, orta ısıda pişirin, Suyunu ektiğı halde pişmemişse arada bir kaynar su ekleyin. Soğuduktan sonra üzerindeki kâğıdı alarak dağıtım tabağına yerleştirin ve servis yapın.