



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

2 su bardağı zeytinyağı veya ayçiçek yağı
6 adet enginar
2 büyük baş kuru soğan
2 demet taze soğan
50 gram çamfıstığı
50 gram kuşüzümü
1 su bardağı pirinç
3 su bardağı su
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı yenibahar
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 demet nane
1 adet limon
5-6 adet asma yaprağı.

Dibi düz tencereye 3 bardak su konulur. Bir çorba kaşığı tuz ve yarım limon sıkılır, enginarın göbeği, kaşık ile ayıklanır, ayıklanan enginar tuzlu, limonlu suya batırılır. Aynı suda 30-35 dakika haşlanır. Sudan çıkarılıp bir tepsiye ezmeden, sapını kırmadan dizilir. Soğan ince kesilir, bir tencereye likit yağ ile fıstık hepsi beraber konulur. Pembeleşinceye kadar kavrulur. Pirinç yıkanır, üzüm, tuz, karabiber, yenibahar ilave edilir. İnce kıyılan maydanoz, dereotu, nane ve yarım limon sıkılarak konulur. Orta ateşte, ağır ağır pişirilir. Enginarların içerisi, hazırladığımız malzeme ile doldurulur. Asma yaprakları ile üzerleri kapatılır. Tepsiye bir bardak su konulur, tepsinin kapağı örtülür ve vasatı 40-45 dakika kaynatılır, soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra enginarlar çok dikkatlice çıkartılır ve düz bir servis tepsisine yerleştirilir.