



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ZEYTİNYAĞLI ENGİÑAR DOLMASI

Orta boy 8 adet enginar

1 orba kaşığı un

1 limon suyu

4 bardak su

1 tatlı kaşığı tuz

1 iri domates

İçi İçin;

1 su bardağı zeytinyağı

5 adet orta boy soğan

1 orba kaşığı dolmalık fıstık

1,5 su bardağı pirinç

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı toz şeker

1 tatlı kaşığı yenibahar

1 tatlı kaşığı karabiber

3 su bardağı su

yarım demet maydanoz

yarım demet dereotu

yarım demet nane

2 orba kaşığı kuşüzümü

Tencereye un, limon suyu, su ve tuzu koyup kaynatın. Ayıklanan enginarları içine atıp 5 dakika haşlayın. Bir kevgirle enginarları sudan sıcağa dayanıklı bir kaba yerleştirin. Bir tencerede zeytinyağını kızdırıp, ince kıyılmış soğanı ve fıstıkları ekleyin. Fıstıklar pembeleşince yıkanmış pirinçlerin tuzu, şekeri, baharatı ve biberi katıp 5 - 6 dakika kavurun. Suyunu ekleyip 15-20 dakika pirinç suyunu çekinceye kadar pişirin. Tencereyi ocaktan aldıktan sonra ince kıyılmış maydanoz, dereotu ve naneyi koyu, karıştırın, ılımaya bırakın. BU harcı enginarların içine doldurup, kaynama suyundan enginarların, seviyesini aşmayacak kadar bir miktarını ekleyin. Enginarların arasına domates dilimleri yerleştirerek fırında 20 dakika pişirin. Soğuyunca servis yapın.

[ML® Mlebbes Dolması için tıklayın](#)