



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR ET DOLMASI

Enginarları, iç kabukları kalıncaya dek ayıklayıp, içinin çiçeklerini çıkartıp tuzlu ve limonlu suya atınız. Yirmi dakika sonra birer birer çıkarınız, her tarafına limon kabuğu sürünüz. Çentilmiş soğanla tereyağında öldürülmüş ve dereotu, tuz ve biber karıştırılmış kıyma ile doldurup tencereye koyunuz. Dolmalarla bir oluncaya dek etsuyu doldurunuz, kapalı olarak orta ateşte pişiriniz.