



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

Enginarların üst sert kabuklarını ve göbeğinin içini ayıklamalı ve göbek kısmını içine biraz tuz atılmış limonlu suya bırakmalıdır.

Orta yağlı koyun kıymasını soğan ve bir avuç pirinçle birlikte sadeyağında güzelce kavurarak içi hazır hale getirmeli.

Kesilmiş enginar göbeklerinin oyuk kısımları yukarıya gelecek şekilde tencereye yerleştirip ortasına da kıymalı içden yeteri kadar koymalıdır.

Tuzunu ve suyunu koyup kıvamını buluncaya kadar pişirmelidir. Servis yaparken üzerine kıyılmış dereotu serpmelidir.
