



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

Enginarların sapını kesin, kenardaki kart yapraklardan bir iki sıra koparın. İyice yıkayın. Ortadaki boşluğa biraz limon sıkın(kararmasın).diğer enginarlarıda temizlendikten sonra hazırladığınız dolmalık harcı ortadaki boşluğa ve yaprakların arasına doldurun. Enginarların hizasına kadar su koyup, tuzunu ayarlayın biraz z.yağı gezdirip düdüklü tencerede yarım saat pişirin.Dolmalık harcı: pirinci yıkayıp suyunu süzün, soğan, domatesi rendeleyin, taze soğan ve yeşillikleri incecik doğrayın,z.yağı, tuz, limon suyu ve baharatlarını koyarak karıştırın.