



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

6 enginar
1 su bardağı pirinç
2 soğan
Yarımşar demet maydanoz, dereotu
4 dal taze soğan
2 çorba kaşığı kuş üzümü
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz, pul biber
2 kesme şeker
2 limon

Temizlenmiş enginarları limonlu sıcak suda 5 dakika haşlayın, süzün. Bir kapta maydanoz, dereotu, taze soğan, kuş üzümü ve baharatı harmanlayın. Rendelenmiş soğanı zeytinyağında kavurun. Üzerine pirinci ekleyip kavurmaya devam edin. Maydanozlu karışımı ve suyunu koyun, on dakika pişirin. Bu pirinçli harcı enginarların içlerine doldurun, 15 dakika pişirin. Gerekirse çok az su ekleyebilirsiniz. Soğuyunca servis tabağına dizin.