



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ENGİNAR DOLMASI

7 adet soyulmamış enginar
250 gr yağsız kıyma
7 yemek kaşığı pirinç
5-6 adet yeşil soğan
1 tutan dereotu
1 tutan maydanoz
1 yemek kaşığı salça
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz karabiber
1 adet limon suyu

Öncelikle enginarların üst kabuklarını suyun sapını dibinden kesin ve tepesinide kesin önceden hazırladığınız limonlu suyun içine koyun onlar bir tarafta beklerken sizde içini azırlayın çiyden dolduracağınız mağzemeleri önce yeşil soğanları ince ince doğrayın maydanozu ve dereotunuda doğrayın içine yıkanmış pirinçi, kıymayı, salçayı, yağı ve tuz, karabiberi de koyun iyice karıştırın daha sonra enginar saplarının da soyun limonlu suya atın ve tencerenin dibine dizin enginarları önce içinden başlayarak daha sonra yapraklarını doldurun ve tencereye dizin ve içine biraz sıcak su koyup kısık ateşe koyun ara ara azar azar sıcak su ilave edin.

