



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KIYMALI ENGİÑAR DOLMASI

<https://yemek.name>

2 adet enginar  
150 gram kıyma  
4 yemek kaşığı pirinç  
1 adet soğan  
1 adet domates  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı nane  
1 çay kaşığı yenibahar  
Zeytinyağı  
Karabiber  
Tuz

Soğan, domates, sarımsak robotta çekilir.

Yıkamış pirinç, salçalar, baharatlar ve kıyma eklenerek karıştırılır.

Enginarların sapları dik durmalarını sağlayacak şekilde kesildikten sonra, yaprakların arası iyice yıkanır.

İç malzeme el yordamı ile yaprakların arasına doldurulur.

Tencereye konulan enginarların yarısına gelecek kadar su doldurulup, üzerlerine zeytinyağı gezdirilir.

50 dakika kadar orta ateşte pişirilir.

Sıcak servis yapıp elle yenilir.

