



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ENGİNAR DOLMASI

6 adet enginar
2 baş iri soğan
350 gr kıyma
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça
tuz, karabiber
1/2 adet limon

Soğan ince kıyılır, tereyağında pembeleştirilir. Kıyma eklenir, suyunu bırakıp çekene dek kavrulur. Üzerine salça, tuz, karabiber ve 1 su bardağı sıcak su katılır, 10 dakika daha pişirilir. Temizlenmiş, yarım limonla ovulmuş enginarlar, altı yayvan bir tencereye dizilir. Çukur kısımlarına kıymalı malzeme paylaştırılır. Kenarından 1 su bardağı sıcak su bırakılır. (Enginarların renginin bozulmaması için üzerine yağlı kağıt örtülebilir.) Tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte 30-35 dakika pişirilir.