



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ENGİÑAR DOLMASI

Dilek Girgin

- 4 Adet Enginar
- 250 g Kıyma
- 1/5 Su Bardağı Pirinç
- 1/2 Demet Dereotu
- 1 Adet Kuru Soğan
- 1/2 Çay Bardağı Zeytinyağı
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 2 Çay Kaşığı Karabiber
- 2 Çay Kaşığı Kuru Nane
- 1 Çay Kaşığı Kırmızı Pul Biber
- 1 Adet Limonun Suyu

Enginarların saplarını keselim ve dip kısmını düzleştirelim. Yapraklarının üçte birini keselim. Önce keskin bir bıçak yardımıyla içini oyalım, bir kaşık yardımıyla yuvarlaklaştıralım. Enginarları yıkayıp bir limonun suyunun katıldığı su dolu kaptaki bekletelim.

İçini hazırlamak için soğanı küp küp doğrayalım ve zeytinyağında soteleyelim. Kıymayı ekleyip kavuralım. Pirinci ilave edip bir miktar daha kavurduktan sonra ocağın altını kapatalım. Kiyılmış dereotunu, tuzu, karabiberi, kuru naneyi, pul biberi ekleyip karıştıralım.

Enginarları sudan çıkarıp tencereye dizelim. Kıymalı harcı enginarların içine paylaştıralım. Tencereye enginarların yarısına gelecek kadar su koyalım. Orta ateşte enginarlar yumuşayınca kadar yaklaşık bir saat pişirelim.



Fotoğraf "hüsnü durmaz" tarafından gönderildi. 15.07.2017