



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİGHr TONLU ENGINAR DOLMA

2 kutu Dardanel Light Ton Balığı
4 adet enginar (temizlenmiş)
1/2 çay bardağı galeta unu
1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
1/2 demet dereotu (kabaca doğranmış)
1 çay bardağı haşlanmış bezelye
Tuz ve karabiber

Enginarları tuzlu ve limonu suda hafif yumuşayana kadar haşlayıp süzün. Light Dardanel Ton'u yağını süzmeden çatal yardımıyla kabaca ezin. Ardından kaşar peynir, galeta unu, dereotu, tuz ve karabiberi ilave ederek çatalla karıştırın. Son olarak bezelyeleri ilave edin ve ezmeden kaşıkla harmanlayın.

Karışımı 4 eşit parçaya bölerek enginarların içine doldurun.

Enginarları önceden 150 derecede ısıttığınız fırında 10-15 pişirip servis yapın.

