



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ENGİNAR DOLMASI

Malzemeler

4 adet enginar
1 adet soğan
8 diş sarımsak
100 gram taze fasulye
1 adet havuç
100 gram lahana
1 adet pırasa
1 adet kereviz
1/2 patates
Az ıspanak
4 dal kekik
2 dal nane
1/2 çay kaşığı zerdeçal
1/2 çay kaşığı toz zencefil
Tuz ve karabiber
6 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

Yapılışı:

Az zeytinyağında soğan ve sarımsaklar pembeleşinceye kadar kavrulur.

Üzerine küçük küçük doğranan fasulye, havuç, 5 dakika sonra lahana, pırasa, kereviz ve az miktarda ıspanak, tuzu ve baharatıyla birlikte atılır.

Enginarlar az zeytinyağı, limon suyu, tuz ve suda haşlanır.

Daha sonra haşlanan enginarların içine iç olarak hazırlanan sebzeler doldurulur.

Enginarları haşladığımız sular eklenip, üzerine kaşar peyniri konulur ve fırında 15 dakika pişirilir.

[ML® Sebzeli Kabak Dolması için tıklayın](#)