



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ENGİRAR DOLMASI

6 adet iri enginar
2 adet göğüs tavuk eti
2 but tavuk eti
2 adet soğan
4 diş sarımsak
2 adet domates
2 adethavuç
2 adet patates
Yarım bardak ayçiçek yağı
2 kaşık un
Tuz
Dereotu
1 limon

Tavukların kemiklerini ayırıp kuşbaşı doğrayın ve yağda kavurun. Soğanı soyup doğradıktan sonra beraber 10 dakika daha kavurun. Domatesi ve biberi de doğrayıp ilave edin. 10 dakika kadar pişirin ve bir kenara koyun. Diğer tarafta unu limonlu soğuk suyla karıştırın. Ayıklanan enginarları limonlu unlu suya atın ve aynı suda tuzunu da koyup haşlayın. Tavukları içine doldurarak tepsiye dizin. Bir kaşık salçayla yağda sos yapın. Patatesleri ve havucu salçalı suda pişirin. Enginarların üzerine serin ve firma verin. 20 dakika pişirin. Üzerine dereotu koyarak sıcak servis yapın. (Yanında bir haydari ve sütlaç beraber güzel olur).