



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE ENGİNAR DOLMASI

Malzemesi

4 enginar

150 gr. kıyma

3 çorba kaşığı pirinç

1 adet soğan

1 adet domates

2 çorba kaşığı taze domates salçası

Maydanoz

Mısırözü yağı

Tuz

Karabiber

Nane

Karıştırma kabına pirinci, kıymayı, salçayı ve ince kesilmiş maydanozu ilave edip karıştırın. Tencereye sıvıyağı alıp üzerine 1 çorba kaşığı salçayı ekleyin. Üzerine bir miktar su ilave ederek bir sos elde edin. Enginarların içlerini temizleyip içine harçtan ilave edin. Üzerine 1 dilim domates ile kapatın. Tencereye enginarları yerleştirin. Üzerine yağlı kağıt ile kapatıp pişirin.