



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

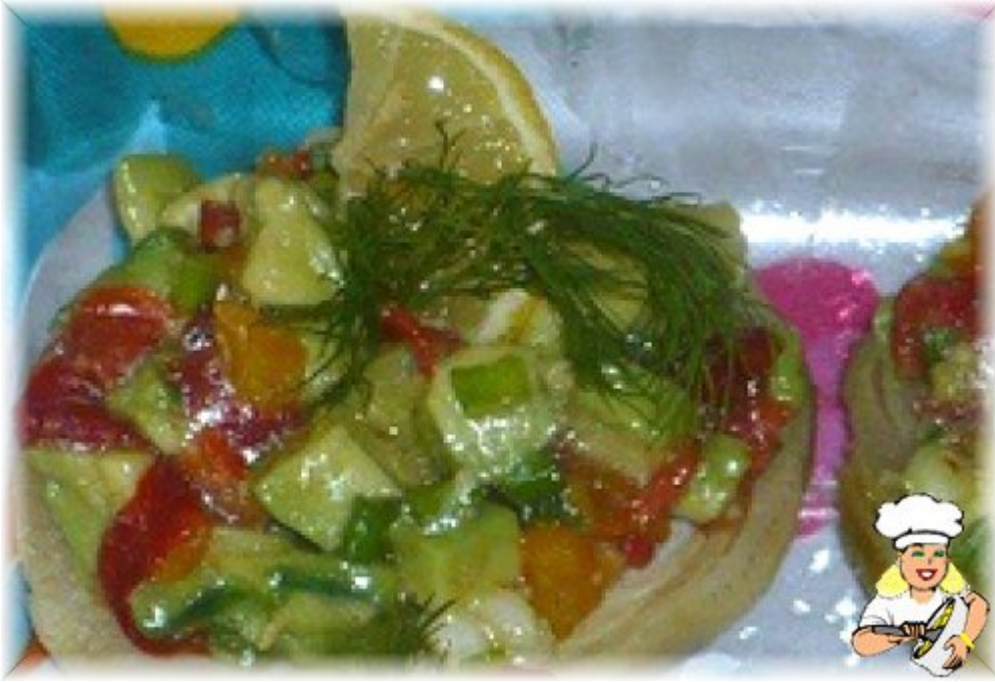
## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR DOLMASI

10 adet enginar  
250 gr. pirinç  
1 bardak zeytinyağı  
2 adet limon  
1 kaşık un  
yarım kg. soğan  
tuz, dereotu

Bir tencere içinde zeytinyağı ve soğan öldürülür. 1 saat tuzlu suda yatmış, yıkanmış, temizlenmiş pirinç ilave edilerek kavrulur. 1 bardak su ilave edilir, dolam içi yarım pişmiş hazırlanır. Tuz ve dereoto konur. Limonlu, unlu, tuzlu suyla enginarlar temizlenir. Aynı su ile yarıdan fazla pişirilir. Enginarın göbeğine yeteri kadar iç konur. 4 köşe kesilmiş, ıslatılmış yağlı kağıda enginar sarılır. Pişirileceği kaba konur. Bir miktar su, limon koyarak orta ateşte pişirilir.

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması için tıklayın](#)

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması Videosu](#)



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 16.04.2015