



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR DOLMASI

2 adet enginar
1.5 su bardağı pirinç
2 adet kuru soğan
3 su bardağı su
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 adet dereotu
Maydanoz
Nane
Taze soğan
Karabiber
Kimyon
Tuz
Limon (istenildiğı kadar)

Pirinçler yıkanarak, bir kaba alınır ve içine doğranmış kuru ve taze soğan, dereotu, maydanoz, nane, karabiber, kimyon, tuz, yağ ilave edilerek karıştırılır.

Enginarların yaprakları ayrılarak her yaprağın arasına malzemeden doldurulur.

Tencereye 3 bardak su ve 2 kaşık daha zeytinyağı ilave edilerek pişirilir.

Pişerken tenceredeki sudan alınarak kaşıkla enginarların üstüne dökülür.

Arzuya göre az yada çok pişirilir, yerken yaprakları tek tek alınarak limon sıkılarak yenilir. (Bilenler vardır ama hiç yapıp yemeyenler için açıklama yapma gereğı duydum.)