



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA ENGİÑAR DOLMASI

Millî Eğitim Bakanlığı

12 adet asma yaprağı
4 adet enginar
1 adet orta boy soğan
4 çorba kaşığı pirinç
Yeterince tuz, nane, karabiber
1 adet patates
1 adet orta boy havuç
1 çorba kaşığı sıvı yağ
Süslemek için:
Dereotu (3-5 dal)
1 adet limon

İri kıyılmış soğan, baharatlar ve sıvı yağ ile kavrulur.
Pirinç eklenir, 3-4 dakika karıştırılır.
Karışım enginarların göbeklerine yerleştirilir ve asma yaprağı ile sarılır.
Sarılan enginarlar tencereye dizilir.
İnce dilimlenmiş patates ve havuç eklenir, tuz serpilir.
1 su bardağı su ile kaynatılır.
30 dakika pişirilen enginarlar tabağa alınır, dereotu ve limon ile süslenerek servis edilir.

