



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA YAPRAĞINDA ENGİNAR DOLMASI

5-6 enginar, temizlenmiş
Dolmalık iç
2 soğan, piyazlık doğranmış
1 havuç, halka halka doğranmış
1 limon
Kaynamış su
Zeytinyağı
Süslemek için; maydanoz

Geniş bir kâsenin içine soğuk su ve yarım limon suyu koyun. Enginarları bu su ile ovup aynı suyun içinde bırakın. Dolmalık içi hazırlayıp soğutun. Tahtanın üzerine geniş bir asma yaprağı serin. Üzerine bir enginarı oturtun, ortasına büyüklüğüne göre 1-2 yemek kaşığı iç malzemeden koyun. Asma yaprağını bohça yapar gibi enginarın üzerine kapatıp bir ip ile bağlayın. Tüm enginarlar için aynı işlemi uygulayın. Doğradığınız soğanları ve havucu geniş ve yayvan bir tencerenin dibine yayın. Üzerine enginarları yerleştirin. Tencereye enginarların üzerini geçecek kadar kaynamış su ekleyin. Yarım limonun suyunu ve zeytinyağını ekleyip kısık ateşte yarım saat pişirin. Pişince iplerini çıkarıp maydanoz ile süsleyerek servis yapın.

Not: Enginarların tabanlarının iyice soyulduğuna emin olun. Aksi taktirde taban bölümleri pişince sert kalır.

[ML® Yarım Enginar Dolması için tıklayın](#)



Fotoğraf "püre" tarafından gönderildi. 02.02.2021