



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADOLU ENGİNAR DOLMASI

- 2 adet enginar
- 1 adet orta boy olgun avokado
- 1 adet soğan
- 1 adet limon
- 1 diř sarımsak
- 1 adet kesme řeker
- 1 yemek kaşığı lor peyniri
- 1/4 adet kabak
- 1/4 adet havuç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 ay kaşığı tuz

Enginarları temizleyin.

Temizlediğiniz enginarları tencereye dizin.

Ayrı bir kasenin içinde şeker, tuz ,yarım limonun suyu, zeytinyağı ve suyu karıştırın. Enginarlarınızın üstüne dökün.

Kısık ateşte dağılmayacak şekilde pişirmeye başlayın.

Enginarlar pişerken i malzemelerini hazırlamaya başlayın.

Soğanı soyup, iri iri doğrayın.

Tavaya zeytinyağı ekleyip, soğanları kavurun.

Bu sırada pişmeye bıraktığınız enginarları sık sık kontrol edin.

Suyunu, kaşık yardımıyla üzerinde gezdirin.

Kavrulan soğanları, iki enginara eşit biçimde dağıtın.

Bu şekilde 2 dakika daha pişirin ve ocağın altını kapatın.

Avokadoyu ikiye bölüp, çekirdeğini çıkarın.

Avokadoların iini çıkarıp, bir kaseye alın.

atal yardımı ile püre haline getirin.

İçine yarım limon suyunu sıkın.

1 diş sarımsağı rendeleyip, çok az tuz atarak karıştırın.

Havucu ve kabağı soyun.

Soyacak yardımı ile ince ince şeritler elde edin.

Çiğ olarak, avokado ile karıştırın.

Piřen enginarlarınızın üstüne avokado karışımı ekleyip, lor peyniri serpin.

2-3 saat dinlendirdikten sonra servis edin.



© lezzetler.com tarif no:156761 • adi:Avokadolu Enginar Dolması • gönderen:Doctor • indirme tarihi:27.04.2024 - 16:53