



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİRAR DOLMASI

Nazmiye Demirtaş

7 adet enginar
3 adet soğan
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı şeker
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Maydanoz
Nane
Dereotu
Limon

Enginar dolmasının iç harcını hazırlamak için soğanları doğrayıp karıştırma kabına alalım. Soğanların üstüne pirinç doğradığınız yeşillikleri tuzla karabiberi ekleyip güzelce karıştıralım. İçi boşalmış enginarların içine doldurmaya başlayabiliriz. Doldurduğunuz her enginarın üstüne 1 dilim limon koyun ve enginarların biraz üstüne çıkacak miktarda su ekledikten sonra kısık ateşte pişirin.

