



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR DOLMASI

1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet limon
1 çay bardağı pirinç
1 demet dereotu
1 yemek kaşığı kuru nane
1 yemek kaşığı dolma fıstığı
1 yemek kaşığı kuş üzümü
2 adet orta boy soğan
8 adet enginar
Yenibahar
Tarçın
Tuz
Karabiber

Zeytinyağlı dolma içi hazırlar gibi pilavı bütün malzemelerle 10 dakika pişirin. Minik enginarları limonla iyice ovun. İçlerini pilavla doldurun. Enginarları 1 dilim limonla kapatarak pirinçlerinin dökülmesini engelleyin. Derinliği az olan bir tencerede yağlı kağıt ile kapatarak pişirin. Yemeğiniz 30 dakikada hazır olacak.

