ENGİNAR DOLMASI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

6 adet körpe enginar, büyük boy
2 adet limon
15 g un
6 adet taze soğan, ince kıyılmış
1 demet dereotu, ince kıyılmış
6 dal taze nane, ince kıyılmış
90 g pirinç
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı toz şeker
120 ml zeytinyağı
¼ litre su

Enginarları keskin bir bıçakla üçte iki yükseklikten kesin. Saplarını yaprakların hemen dibinden kesin.
Dışta kalan yapraklarını ayıklayıp, enginarın orta kısmını açın. Tüylü kısmını çıkarın.
Limonla ovduktan sonra bir kaba koymuş olduğunuz limonlu unlu suya atın.
Taze soğan, dereotu, nane, pirinç, ½ tatlı kaşığı tuz, karabiber ve şekeri bir kapta karıştırın.
Sudan çıkardığınız enginarların ortasını ve yaprak aralarını bu harçla doldurun.
Enginarları bir tencereye dizin. 75 ml zeytinyağı, ½ adet limonun suyu, ½ tatlı kaşığı tuz ve su ekleyerek orta ateşte 30 dakika pişirin.
Kalan zeytinyağını üstüne dökerek oda sıcaklığında ılık olarak servis edin.

Not: Türk mutfağında genellikle daha çok sadece çanak kısmı pişirilen enginar, dolma olarak yapılınca yapraklı olarak kullanılır. Böylelikle pirinçli, bol taze soğanlı ve otlu harç, enginarın pişme suyunu iyice içine çeker, sebzenin bütün tadını alır. Yapraklarını sıyırarak pirinçli harç ile yemek son derece lezzetli olur. Özellikle Ege mutfağına has bir lezzettir.

© lezzetler.com tarif no:172287 • adı:Enginar Dolması • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:24.04.2024 - 03:09