



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

İstenilen adette tedarik edilen enginarların, kaba kabuklarını ayıkladıktan ve göbeklerini de çıkardıktan sonra temizlenmiş enginarları (renk ve lezzet vermek için) limonlu suya atmalıdır.

Enginar sayısına göre, münasip miktarda et kıymasını birkaç baş çentilmiş soğanla beraber tavada yağda biraz kavurmalı. İçine dereotu, tuz ve biberini de karıştırmalıdır.

Hazırlanan bu içi, enginarların oyulmuş göbeklerine doldurmak. Tencereye güzel istif etmelidir. Üzerlerine kâfi miktarda et suyu koyarak mutedil ateşte pişirmelidir.
