



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİÑAR DOLMASI (AYDIN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

- 5 Adet enginar göbeđi
- 1 Çay bardağı zeytinyağı
- 1 Adet limon
- 3 Su bardađı pirinç
- 1 Yemek kaşığı dolma fıstığı
- 4-5 Adet soğan
- 1 Yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 Demet dereotu
- 1 Demet maydanoz
- ½ Demet nane ya da 1 yemek kaşığı kuru nane
- Şeker
- Tuz

Pirinç sıcak su ile ıslatılıp 15 dakika dinlendirilir, bir tencereye dolma fıstığı konup zeytinyağında pembeleştirilir. İnce doğranan soğan eklenir ve sotelenir, pirinç süzöldükten sonra soğana katılır ve 5 dakika kavrulur. Tuz, şeker, kuş üzümü ve sıcak su konarak kısık ateşte suyu kalmayınca kadar pişirilir. Ateşten alınan pirinç soğutulur ve maydanoz, dereotu, nane ilave edilir ve iyice karıştırılır. Diđer tarafta enginar göbekleri limonlu suda 10 dakika haşlanır ve bir tepsiye yerleştirilir. Hazırlanan pirinç harcı enginar göbeklerine doldurulur. Sıcak su, limon suyu, tuz, şeker, zeytinyağı tepsiye konur. Tepsinin üzeri alüminyum folyo ile kapatılır ve 15 dakika pişirilir. Enginarlar yumuşayınca ateşten alınır ve soğutulur. Dolmalar servis tabağına alınarak soğuk servis edilir.

