



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR DOLMASI (BURSA)

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

Bursa'da yaygın olarak enginar üretimi yapılmaktadır. Sağlığa faydaları bilinen enginar yetiştiği Mayıs- Haziran ayları içinde taze olarak pişirilmektedir. Enginarların taze olanları seçilerek ayıklanırlar, özellikle enginarın dışında bulunan dikenli yaprakları kesilir, içindeki yumuşak yaprakları bırakılır, dış kısmı bıçakla ayıklanarak karamaması için tuzlu ve limonlu suya atılır. İç harcı için kuru soğan doğranarak zeytin yağında kavrulur, içine pirinç, taze soğan, maydanoz, karabiber konur. Enginarların ortası açılarak doldurulur, tencereye tek sıra olarak yerleştirilen enginarların üzerine pişirilmeden önce zeytinyağı gezdirilir. Enginarların üzerine bir kapak veya tabak örtülerek kısık ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Enginar dolması yaparken aynı harçla hazırlanan yaprak sarmasının lezzetli olması için aynı tencerede pişirilir. Soğuk olarak yenen enginar genellikle yaprak sarması ile servis yapılır.

