



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI (BURSA)

Bursa Turizm Platformu

5 iri Boy Enginar (Temizlenmiş)
1 Orta Boy Soğan
1 Orta Boy Havuç
1 Orta Boy Patates
100 Gr. Bezelye
1/2 Demet Dereotu
3/4 Çay Bardağı Zeytinyağı
1 Tatlı Kaşığı Un (tepeleme)
1/2 Limon Suyu
1/2 Limon Suyu (yemeğin içine)
1/2 Çorba Kaşığı Şeker
Tuz

Temizlenmiş enginarları 1/2 limon suyu ilave edilmiş suda bekletelim.
Tencereye zeytinyağını alalım. Küp doğranmış soğanı ekleyerek pembeleşene kadar kavuralım.
Tavla zarı iriliğinde doğranmış havucu ekleyip 1 dk. daha kavuralım.
Aynı irilikte doğranmış patatesi ekleyerek yarım dk. daha kavurmaya devam edelim.
Tencereye enginarları, limon suyunu, 2,5 su bardağı sıcak suyu, bezelyeleri ve şekerini de ekleyerek ağır ateşte sebzeler yumuşayana dek pişirelim.
Tencereyi ateşten almadan 10 dk. önce tuzunu ayarlayalım. Unu 1/2 kahve fincanı su ile ezerek ekleyelim. 5 dk. sonra tencereyi ateşten alalım.
Enginarları delikli kepçe ile tencereden alıp servis tabağına yerleştirelim.
Sebzeleri de delikli kepçe ile alıp içine kıyılmış dereotu serpererek karıştıralım.
Enginarların göbeklerine sebzeleri doldurup tencerede kalan sosu enginarların üzerine gezdirelim. Limon dilimleriyle birlikte soğuk servis yapalım.

