



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İZMİR USULÜ ENGİRAR DOLMASI

6 enginar
1 ay bardağı zeytinyağı
6 yemek kaşığı pirinç
1 demet dereotu
Yarım demet taze nane
Yarım demet yeşil soğan
1 limonun suyu
1 ay kaşığı toz şeker
Tuz
Karabiber
Nane
Fesleğen

Enginarların yapraklarını koparmamaya özen göstererek iç kısımlarını kaşıklı alın. Kararmamaları için limonlu su dolu geniş bir kaseye alarak bekletin. İç harcı için, yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun. Yıkayıp süzdüğünüz pirinci ilave edip pirinçler şeffaflaşıncaaya kadar kavurmaya devam edin. İnce kıydığınız dereotu, nane, yeşil soğan ve limon suyunu ilave edin. Toz şeker, tuz ve baharatlarla tatlandırıp pirinçler hafif yumuşayıncaaya kadar pişirin. Enginarları yayvan bir tencereye alın. İçlerine pirinçli harçtan doldurun. Suyunu ilave edip kısık ateşte enginar yaprakları ve pirinçler iyice yumuşayıncaaya kadar pişirin. Ilık servis yapın.

