



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ENGİNAR DOMASI (İZMİR)

Fazıla Maviođlu

4 adet enginar  
1 su bardađı pirinç  
1 kg soğan  
1 su bardağı kadar zeytinyağı  
Kuş üzümü  
Dolmalık fıstık

Birer tatlı kaşığı karabiber, tuz, tarçın, pul biber  
Yarım demet dereotu  
Varsa bir tutam nar tanesi

Enginarlar ayıklanır, sapları soyulur.  
Kararmamaları için limonlu suda bekletilir.  
Soğanlar doğranır, kuş üzümleri ve dolmalık fıstıklarla beraber orta ateşte zeytinyağında sotelenir.  
Üzerine yıkanmış pirinç eklenerek rengi değişene kadar kavrulur. Yarım su bardağı sıcak su ve tuz eklenip demlenmeye bırakılır.  
Pilav demlendikten sonra baharatlar ve dereotu da eklenerek karıştırılır.  
Enginarların kalbinden başlanarak içten dışa doğru yaprakları dikkatlice ayrılarak birer tatlı kaşığı pilavla doldurulur.  
Dikkatlice, saplarıyla birlikte yerleřtirilir.  
1 su bardağı sıcak su eklenir üzerine tabak kapatılır ve orta ateşte pişmeye bırakılır.  
Soğuyan dolmalar servis tabağına alınır, taze dereotu ve nar taneleriyle servis edilir.

