



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI (İZMİR)

4 enginar
4 ay bardađı pirinç
1 sođan
1 tatlı kaşığı nane
4-5 dal dereotu
1 tatlı kaşığı kuşüzümü
1 tatlı kaşığı amfistitđi
1.5 ay bardağı zeytinyağı
Tuz,
karabiber
Yenibahar
tarçın
Süslemek için:
Maydanoz
limon
domates

Enginarları temizleyip bir kaşığ yardımıyla içini oyun. Kararmamaları için limonla ovun.

Pirinci ayıklayıp tuzlu suda bir süre bekletin. Sonra suyunu süzüp birkaç kez yıkayın.

Sođan, nane ve dereotunu ince ince doğrayıp pirince ekleyin. amfistitđi, yeni bahar, tarçın ve kuşüzümünü ilave edip harmanlayın. Karışımı enginarların içine doldurun.

Enginarları geniş tabanlı bir tencereye yerleştirip üzerini geçmeyecek kadar su ilave edin. Kısık ateşte 40 dakika pişirin. Enginarlar yumuşayınca ateşten indirin ve soğumaya bırakın.

Sođuduktan sonra enginarları servis tabağına alın. Maydanoz, limon, domates dilimleri ve dereotu ile süsleyip servis yapın.

[ML© İzmir Usulü Enginar Dolması için tıklayın](#)

[ML© İzmir Usulü Enginar Dolması Videosu](#)

