



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İZMİR USULÜ ENGİNAR DOLMASI

5 enginar

½ demet ince doğranmış maydanoz

½ demet ince doğranmış taze nane

½ demet ince doğranmış dereotu

3 ince doğranmış taze soğan

1 çay bardağı zeytinyağı

2 adet limon suyu

1 tatlı kaşığı tuz

200 g pirinç

Pirinç yıkanıp, doğranmış maydanoz, dereotu, taze soğan, taze nane, tuz, zeytinyağı, limon suyu ile birlikte karıştırılıp iç malzeme hazırlanır. Enginarlar soyulur, iç malzeme ile doldurulup tencereye dizilir. Enginarların yarısını geçmeyecek kadar tencereye su konulur. Tuz ilave edilir, üzeri yağlı kâğıt ile örtölüp tencerenin kapağı kapatılır ve yaklaşık bir saat pişirilir. Soğuduktan sonra üzerine doğranmış dereotu ve zeytinyağ dökölerek servis edilir.