



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İZMİR USULÜ ENGİNAR DOLMASI

2 adet büyük boy temizlenmemiş enginar  
1'er adet limon ve soğan  
2 çay bardağı pirinç  
1 tatlı kaşığı nane  
4-5 dal dereotu  
1 çorba kaşığı kuşüzümü  
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
Bir buçuk çay bardağı zeytinyağı  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı yenibahar  
Yarım çay kaşığı tarçın  
Yeteri kadar su  
Tuz

Enginarların en dışta bulunan yapraklarının bir sırasını elinizle kopararak temizleyin. Daha sonra ortasından başlayarak, iç yapraklarını dışta 3-4 sıra kalıncaya kadar teker teker koparın. Enginarın tüylü göbek kısmı görüldükten sonra bir kaşık yardımıyla tüylü kısmını alın. Limonu ikiye kesip tuza batırın ve enginarın içine sürüp kenara alın. Kalan enginarı da aynı şekilde hazırlayın. Diğer taraftan iç harcı için soğanı ince kıyıp bir kaba alın. Üzerine nane, dereotu, yıkanıp süzölmüş pirinç, kuşüzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı ve baharatları ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Enginarları yıkayıp içlerine harcı paylaşın. Mutfak ipini enginar yapraklarının arasından dolaştırarak dolmaları bağlayın. Enginarları derin bir tencereye yerleştirin. Üzerine enginarların yarısını geçecek kadar sıcak su koyun. Kısık ateşte 40-45 dakika kapağı kapalı olarak pişirin. Soğuduktan sonra ikiye bölün ve servis yapın.