



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR DOLMASI (KIBRIS)

KKTC'de İmgesel Yemekler
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Enginar
Kıyma
1 su bardağı pirinç
Soğan
Biraz zeytinyağı
Az miktarda salça
Domates
Maydanoz
Tuz
Tarçın
Karabiber
Su

Enginar dolmasının hazırlanmasına geçilmeden önce, kesinlikle enginarların taze olmasına dikkat edilmelidir. Pisirmeye geçilince de ilk olarak, enginarların uzun kısımları kesilir ve yaprakları dista kalacak şekilde içi oyulur. Ancak baş kısmının kalmasına özen gösterilmelidir. Sonra içindeki tüylü kısım kasık yardımıyla alınır. Bu işlemden sonra enginar hafifçe kızartılır. Kızartılan enginar, bir kösedede dururken harcı (iç) hazırlanmaya başlanır. Dç için öncelikle, orta boy soğan rendeden geçirilir ve az miktardaki zeytinyağında biraz kavrulduktan sonra kıyma, salça (salça biber salçası olacak) ve tuz ilave edilir. Ardından pirinçler atılır ve ateş üzerinde bir süre hepsi karıştırılır. Dçini hazırlamak için yapılan işlemlerin hepsi üç, dört dakikadır. Harç hazırlandıktan sonra, az kızartılmış enginarın içine konulur. Yaprakların aralarına da serpistirilir. Tencerenin dörtte birine su koyularak enginarlar yerleştirilir. Kısık ateste pismesi beklenir. Pisirildikten sonra servise sunulur. Sonrasında distan içe doğru yaprakları sıyrılarak yenilir. Bir yandan da çatalla harcının lezzetine varılır. En son enginarın göbeği yenir.

Not: Enginar deyince akla ilk gelen yasamı uzattığıdır. Enginar, karaciğeri besler ve yeni hücre oluşumunu sağlar. Enginar için söylenen bir söz de, kırk yaprak yenirse insan ömrünü bir sene uzattığı yönündedir.