



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ENGINAR DOLMASI (KIBRIS)

- 4 orta boy enginar
- 1 orta boy soğan (yemeklik doğranmış)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 150 gr. dana kıyması
- 2 yemek kaşığı margarin
- 1 fincan kıyılmış maydanoz
- 1/2 fincan pirinç
- 1 tutam tuz
- 1 bardak su

Enginar ve bir bardak su hariç tüm malzeme bir kaptaki ateşde kavrulur, az su ilavesi ile pişirilir. Diğer yanda, enginarın dış yaprakları alınır, içindeki tüylü kısım temizlenir, yapraklar en üstten düz olarak kesilir ve tuzlu suda bir süre bekletilir. Süzülüp, sıkıldıktan sonra, ayçiçeği yağında kızartılırlar. Çanağı pembe olana kadar. İlininca, önce hazırlanan iç doldurulur, tencerede yan yana dizilip, üzerine tabak kapatılır, 1 bardak su ilavesi ile 3 çeyrek saat pişirilir. Sıcak servis edilir.