



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENGİNDAR DOLMA

Anadolujet Magazin

8 sakız enginarı  
7 ay bardağı pirinç  
1 ay bardağı haşlanmış kırmızı kinoa  
1 kuru soğan (piyazlık doğranmış)  
1 adet kuru soğan (yemeklik doğranmış)  
3-4 sap taze soğan (ince doğranmış)  
1 demet dereotu (ince doğranmış)  
Bir tutam taze nane (ince doğranmış)  
1 ay bardağı zeytinyağı  
1 su bardağı su  
1 yemek kaşığı kuru nane  
Tuz  
Limon

Enginarların göbeğini aralayıp tatlı kaşığı ile göbekteki mor tüyleri sıyrın. Dış kısımdan iki sıra kabuğunu temizleyerek üstünden bir parmak kesin. Enginarları limonla sıvazlayıp limonlu suya atın. Kuru soğanı tencerenin altına serpiştirin üzerine zeytinyağı gezdirin. Yemeklik doğranmış soğanı zeytinyağında biraz yumuşatın. İçine pirinci ilave edip kavurun, ocaktan alın. İnce doğranmış dereotu, kinoa ve tuzu ekleyip karıştırın. Bu karışımı enginarların içine bir parmak boşluk kalacak şekilde doldurun. Enginarları hazırladığınız tencereye dizip üzerine suyu ekleyip, zeytinyağı gezdirin. Tencerenin kapağını kapatıp önce orta ateşte 5 dakika, ardından kısık ateşte 40 dakika pişirip, ılık veya soğuk olarak servis yapın.

