



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

8 Sarı patates
Maydanoz
dereotu
250 gr. Kıyma
Tuz - biber
2 Soğan
2 Kaşık yağ
1 Limon

Enginarların, kaba kabuklarını ayıkladıktan ve göbeklerini de çıkardıktan sonra temizlenmiş enginarları limonlu suya atmalıdır.

Enginar sayısına göre, yeteri kadar kıymayı birkaç baş çentilmiş soğanla beraber tavada yağda biraz kavurmalı, içine dereotu, tuz ve biberini de karıştırmalıdır.

Hazırlanan bu içi, enginarların oyulmuş göbeklerine doldurmâlı. Tencereye güzel istif etmelidir. Üzerlerine yeteri kadar et suyu koyarak orta ateşte pişirmelidir.
