



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

6 adet içli enginar
200 gr. kıyma
2 kaşık pirinç
2 limon
2 kaşık yağ
1 kaşık un
Dereotu
Tuz

Enginarlarda bir parmak uzunluk bırakıp sapların fazlasını kesiniz.
Dış kabuklarını sap kısmına yakın yerlerine doğru kırarak sert yaprakları kesiniz.
Uç kısmından da biraz kesip bir kaşıkla göbeğindeki fırça gibi kılları kazıyınız.
Bolca limonla ovup limonlu, unlu ve tuzlu suya atınız.
Etlı dolma içinı hazırlayınız.
Enginarları unlu sudan çıkarıp yıkayıp içlerini doldurunuz.
Temiz bir tencereye yerleştiriniz.
Su ve bir limon suyu koyup enginarların üzerini kağıtla kapatınız.
Harlı ateş üzerinde et ve enginarlar yumuşayınca kadar pişiriniz.
İneceğine yakın terbiyesini koyup 1 taşım kaynatıp ateşten alınız. Dereotu koyup servis yapınız.
İçin Yapılışı:
Kıymanın içine incecik doğranmış 2 adet soğanı koyunuz.
Pirinci ayaklayıp yıkayıp kıymaya ilave ediniz.
Maydanozu ayıklayıp yıkayıp kıyıp kıymaya katınız.
Tuzu, karabiberi, et yağsızsa 1 kaşık yağ koyup kıymayı iyice karıştırınız.
Sert olmaması için azıcık suyla sulandırıp enginarları doldurunuz.
Terbiyesi:
2 yumurta sarısını bir limon suyu ile iyice ezip biraz suyla sulandırıp dolmaya ilave edip, bir taşım kaynatıp ateşten alınız.
