



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

2 adet enginar
1'er adet limon ve soğan
2 çay bardağı pirinç
1 tatlı kaşığı nane
1 çorba kaşığı kuşüzümü
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1.5 çay bardağı zeytinyağı
1'er çay kaşığı karabiber, yenibahar
Yarım çay kaşığı tarçın
Yeteri kadar su
Tuz

Enginarların en dışta kalan yapraklarının bir sırasını koparın. Daha sonra ortasından başlayarak, iç yapraklarını, dışta üç-dört sıra kalıncaya kadar koparın. Tüylü göbek kısmını kaşık yardımıyla alın. Enginarları limonla ovun. Soğanı kıyın, üzerine nane, dereotu, pirinç, kuşüzümü, fıstık, zeytinyağı, baharatları ve tuzu koyun. Enginarların içini harçla doldurun. Dolmaları ipe bağlayın. Enginarları tencereye koyun, yarısını geçecek kadar su ekleyerek 40-45 dakika pişirin.