



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR DOLMASI

- 4 tane orta boy enginar
- 1 demet dereotu
- 3 kahve fincanı pirinç
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 sap taze soğan
- 1 tutam tuz
- 1,5 limonun suyu

Enginarların dışındaki kart yaprakları atarak dipleri beyaz oluncaya kadar temizleyin. Koyu yeşil olan yerleri kesip içindeki tüycükleri kabak oyucusuyla alın. İçi boşaltılmış domates şekline geldiğinde bol suyla yıkayıp yarım limon sıkılmış suda bekletin. Bu arada saplarını kesip atmayı da unutmayın. Enginarları tencereye düzgünce yerleştirin. Yıkadığınız pirinci, doğranmış dereotu, taze soğan, tuz, bir limonun suyu ve zeytinyağıyla karıştırıp enginarların içine kaşıkla paylaşın. Daha sonra tencereye enginarları yarıya kadar kaplayacak şekilde su ilave edin. Enginarların üzerine düz çelik bir tabak yerleştirip orta hararetli ateşte bozulmadan pişmelerini sağlayın. Pişinceye kadar kaynarken eksilen suya sıcak su ilave ederek orta hararetle en az yarım saat pişirin. Enginarların en dışındaki yaprak tam olarak pişince ocağı söndürün ve yemeğinizi dinlenmeye bırakın. Ilık olarak servis yapın.

[ML® Yarım Enginar Dolması için tıklayın](#)