



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNAR DOLMASI

2 adet ayıklanmamış enginar  
1 adet soğan  
200 gr. lor peyniri  
50 gr. rokfor peyniri  
1 adet yumurta  
2 dal dereotu  
4 çorba kaşığı galeta unu  
4 çorba kaşığı zeytinyağı

Enginarların orta kısımlarından yapraklarını kopartıp içine ulaşın. Tüylü kısmını bir kaşık yardımıyla alın. İçi boş ve kenarlarda yaprak olmalı. Yıkayın ve süzün. Peynirleri karıştırıp içine yumurtayı, ince kıyılmış dereotunu ekleyin, enginarların içine doldurun. Galeta ununu yağla karıştırıp üzerlerini kapatın. Enginarları tencereye yerleştirin. Bir miktar su ekleyip pişmeye bırakın. Piştikten sonra servise hazırlayın.