



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR DOLMASI

2 adet küçük boy ayıklanmamış enginar
2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet limon
1 adet soğan
350 gr. kıyma
1 adet sivri biber
3 adet domates
2 diş sarımsak
1/2 demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Enginarları sapları ile birlikte ortadan ikiye bölün. Uç kısımlardaki yaprakları sapından itibaren üç parmak kalacak şekilde kesin. İç kısımlarındaki tüylü bölümü ve mor yaprakları kesin. Limonlu suda yumuşayana dek pişirin ve fırın kabına açık kısımları yukarı bakacak şekilde yerleştirin. Soğanı tereyağında kavurun, rengi dönünce kıymayı ekleyin. Sivri biber, doğranmış domates, kıyılmış sarımsak ve maydanoz ekleyin. Tuzunu ve karabiberini ayarlayın. Domates suyunu yarı yarıya çekince ocaktan alın. Harcı enginarların içine paylaşın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, 15 dakika pişirin.



Fotoğraf "OlurMuOlur" tarafından gönderildi. 24.04.2021