



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ENGİNAR DOLMASI (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı  
Kültür ve Turizm Bakanlığı

6 büyük taze enginar

Tüm malzemeler domates hariç biber dolmasında olduğu gibidir ve aynı şekilde hazırlanır.

Enginarın tepe kısmını dörtte birini atacak şekilde kesin. Kök kısmının 8 cm. lik bölümü kalsın. En içi kısımdaki iki sıra yaprak hariç tüm dış yaprakları koparın. İçteki tüylü kısmı yavaşça kaşık yardımıyla çıkartın. İç kısmını doldurun. Üst kısmı baş aşağı gelecek şekilde tencereye yerleştirip aynı şekilde pişirin. Yemek soğuduğunda bolca dereotu ile süsleyin.

---