



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENGİNAR DOLMASI

200 gram kıyma  
6 adet enginar  
2 yemek kaşığı pirinç  
1 adet kuru soğan  
10 adet arpacık soğan  
2 adet havuç  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
Karabiber  
Tuz  
Süslemek için:  
Yarım demet dereotu  
Yarım limon

Enginarların en dış yapraklarını koparın.  
Diğer yaprakların sivri uçlarını makas ya da bıçakla kesin.  
Enginarların göbeklerindeki çiçekli kısımları bir çay kaşığı yardımıyla kazıyın.  
Enginarları kararmamaları için limonla ovup tepsiye sıralayın.  
Kıyma, küp küp doğranmış kuru soğan, pirinç, karabiber ve tuzu karıştırıp yoğurun.  
Hazırladığınız harcı enginar çanaklarının içine doldurun.  
Fırına dayanıklı tepsiye arpacık soğanı ve doğranmış havuçları sıralayın.  
Enginarı da üstüne koyup, 3 bardak su ekleyin.  
180 derecelik fırında 50 dakika pişirin.  
Dereotuyla süsleyip servis yapın.

