



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ENGİRAR DOLMASI

<https://www.dogrusicarrefoursa.com>

4 adet yapraklı enginar
400 gr kıyma
1 adet soğan
1 diş sarımsak
½ çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
Dereotu
Tuz
Karabiber

Yapraklı enginarların göbek kısmındaki yaprakları ve tüylü kısmı dikkatlice temizleyin ve temizlediğiniz enginarları kararmamaları için bol limonlu suda bekletin. Enginarlar beklerken iç harcı hazırlamaya başlayabilirsiniz. Soğanı ve sarımsağı minik minik doğrayın ve zeytinyağında kavurun. Üzerine kıymayı ilave ettikten sonra kavurmaya devam edin. Son olarak domates salçasını, tuz ve karabiberi de ekledikten sonra iyice karıştırın ve ocağı kapatın. Enginarların içini harç ile doldurun ve dolmalarınızı bir karnıyarık tenceresine dizin. Tencerenin yarısına kadar su doldurun. Kaynayana kadar yüksek ateşte, kaynadıktan sonra kısık ateşte enginar yaprakları yumuşayana kadar pişirin. Piştikten sonra incecik kıyılmış bol dereotu ile süsleyin ve servis yapın.

