



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR DOLMASI

30 Gr Sana Klasik
1 Su Bardağı sıcak su
6 Adet arpacık soğan
300 gr kuzu kuşbaşı
8 Adet enginar
3 Adet patates
3 Dal dereotu
3 Diş sarımsak
1 Yeterince karabiber
2 Adet soğan
2 Çorba Kaşığı sıvıyağ
1 Yeterince tuz

Enginarları soyup temizleyin ve iç kısımlarını oyun. Kararmaması için limonlu suda bekletin. Patatesleri soyup küp şeklinde doğrayın. Arpacık soğanları ve sarımsakları soyun. Sıvıyağı tavada kızdırın. Soğan ve eti ilave edip soteleyin. Tuz ve karabiber serpin. Patatesleri ekleyip 5 dakika kavurun. Enginarları oyuk kısmı üste gelecek şekilde yayvan bir tencereye dizin. İçlerini etli patates ile doldurun. Arpacık soğan ve sarımsakları enginarların yanına dizip margarini(sana yağımızı) ilave edin. Tuz serpip suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte sebzeler ve et yumuşayınca kadar pişirin. Dereotunu temizleyip kıyın. Enginarların üzerlerine serpip sıcak servis yapın.