



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR DOLMASI

14 adet enginar
3 adet limon
Yarım kilo et
3 kaşık sadeyağ
2 kaşık pirinç
1 kaşık un
4 baş soğan
Yeteri kadar dereotu ve tuz

Enginarlar bir parmak uzunluğunda saplarından kesilir. Bıçakla dış kabukları soyulur, düzgünce hazırlanır. Bu arada siyahlanmaması için limon sürülür. Bir kaşıkla göbeğindeki fırça gibi kıllar kazınır. İçine limon sürülür. Temizlenen enginarlar, limonlu, unlu, tuzlu bol su içine konur. Böylelikle enginarlar tamamlanır. Kıyma diğer dolmalardaki tarif edildiği şekilde hazırlanır. Enginar limonlu suda yarı haşlanır. Soğutulur, enginar göbeği içine kıyma koyduktan sonra yağlı kâğıtla sarılır. Böylelikle diğer enginarlar da tamamlanır ve pişeceği kaba konur. Bir kap içinde iki soğan, üç kaşık yağda öldürülür. Dört bardak su ilâve edilerek enginarın üzerine dökülür. Bir limon ilâve edilerek sert ateşte pişirilir. Bir kap içinde iki yumurta sarısı, yarım limon, dört kaşık soğuk su, yumurta vurma teliyle karıştırılır. Buna kaynamış enginarın suyu ilâve edilir. Hafif ateşte yumurta kokusu çıkana kadar pişirilir. Enginarlar kâğıttan çıkarılır ve yapılan terbiye üzerine dökülür.

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması için tıklayın](#)

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması Videosu](#)