



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KENGER DOLMASI

Millî Eğitim Bakanlığı

4 kök kenger bitkisi (şevket-i bostan)

Mutfak ipi (1 metre)

Kızartma harcı için:

1 adet yumurta

2 su bardağı un

½ su bardağı su

1 çay kaşığı tuz

Dolma içi için

1 tatlı kaşığı tuz

1 adet domates

1 adet kuru soğan

1 demet nane

1 su bardağı pirinç

2 yemek kaşığı salça

1 su bardağı ayçiçek yağı

1 çay kaşığı karabiber

Yarım demet maydanoz

Yemeklik doğranan soğan yağda kavrulur, salça ilave edilerek kavurmaya devam edilir.

Pirinç, tuz, karabiber eklenerek iç pilav şeklinde pişirilir. Kiyılmış taze nane ve maydanoz pişmiş pilavın üzerine ilave edilerek karıştırılır.

Kenger otu temizlenir ve içi oyularak boşaltılır.

Hazırlanan iç harcı, kenger otlarına doldurularak una bulanır.

Yumurtaya batırıldıktan sonra tekrar una bulanılarak kızartılır.

