



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ENGİNAR DOLMASI

12 adet taze (veya salamura) üzüm yaprağı

1/2 tatlı kaşığı un

2,5 su bardağı et suyu (yoksa su)

6 adet enginar (sapsız ayıklanmış)

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 iri domates, soyulup ince kıyılmış

12 adet lahana yaprağı

1 çorba kaşığı tepeleme yağ

1,5 sulu limonun suyu

2 baş küçük soğan

1 bağ dereotunun yaprakları

İçi:

10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)

3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)

3/4 su bardağı et suyu (veya su)

1 çorba kaşığı tuz

Az karabiber

500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması

1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.

2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.

3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Dolmanın hazırlanışı:

1) Üzüm yapraklarının saplarını koparıp içinde az limon suyu bulunan kaynar suda 3-4 dakika haşlayıp soğuk suda yıkayıp sıkarak bir tabağa çıkarınız.

2) Enginarların içini dolma içiyle hafif kubbeli şekilde doldurunuz. Üstten dolma içini de kapatarak enginarı üzüm yaprağı veya lahana yaprağı ile sarınız. Eğer yaprak küçük gelirse iki yaprağı birleştirip sarınız ve küçük bir tencereye dolmuş kısmını üste getirerek diziniz.

3) Başka bir tencereye yağı koyup eritiniz. Soğanı ve unu ilâve edip, 1 dakika karıştırınız. Et suyunu ve tuzunu ilâve edip, bir kere kaynatınız.

4) Enginarların üstüne domatesini ve limon suyunu serpip, tenceredeki suyu kepçe ile kenardan ilâve ediniz.

5) Ağır ağır kaynatarak 1 saat pişirip, tam servis yaparken yaprakları çıkarıp, dereotunu serpiniz.