



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BÖRÜLCELİ ENGİNAR DOLMASI

1/2 su bardağı kuru börülce
2 adet enginar
1/4 adet nar
1/3 demet maydanoz
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 adet küçük boy havuç
Sosu için:
1,5 yemek kaşığı tahin
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz

Temizlenmiş enginarlarınızı sudan geçirin. Bir tencerenin dibine dizin. Üzerine su ilave edin ve bir tutam tuz atın. Yaklaşık 15 dakika pişirmeye bırakın.

Bir tencerenin içine kuru börülcelerinizi alın ve bolca su ekleyin. Haşlanmaya bırakın.

Diğer tarafta iç malzemelerini hazırlamaya başlayın.

Havucun kabukları soyacak yardımıyla soyun. Küçük küpler halinde doğrayın.

Narı, tanelerini ezmeye özen göstererek ayıklayın. Maydanozu ince ince kıyın.

Bu sırada enginarlarınız pişmiş olacaktır. Altını kapatıp dinlemeye alın. Dinlendikten sonra üzerine zeytinyağı gezdirin.

Diğer tarafta haşladığınız börülceleri sudan geçirin. Derin bir kaba alın. Üzerine hazırladığınız havuç ve maydanozu ilave edin.

Küçük bir kase nin içine tahin, zeytinyağı ve yoğurdu alın. Hafifçe çırpın ve limon suyunu ekleyerek tekrar çırpın.

Sosun içine tuz ve baharatları ekleyerek karıştırın.

Hazırladığınız sosu börülceli karışımın üzerine dökün, güzelce karıştırın. Bu karışıma son olarak nar tanelerini ilave edin.

Sosla harmanladığınız börülceleri enginarların içine eşit bir biçimde bölüştürün. Biraz dinlendirdikten sonra servis edin.



