



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KUŞKONMAZLI ENGİNAR DOLMASI

Ankara Büyükşehir Belediyesi  
Belmek Yemek Kitabı

5 adet temizlenmiş enginar  
300 gr. kuşbaşı et  
1 kavanoz kuşkonmaz  
1 adet kuru soğan  
1 adet sıvribiber  
2 adet domates  
1 tatlı kaşığı salça  
1 çorba kaşığı sıvı yağ  
1 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz  
Karabiber

Enginarlar; limonlu suda yumuşayana kadar haşlanıp, bekletilir. Etler, bir tencere içerisinde tereyağı ile yağına değene kadar pişirilir. Doğranmış soğan ve biber eklenip, kavrulur. Kabuğu soyulup doğranmış domates ve salça ilave edilir.

Etlerin, üzerine 2 parmak aşacak kadar sıcak su eklenip yumuşa yana kadar pişirilir.

3 adet kuşkonmaz, küçük küçük doğranıp etlere karıştırılır. Tuz ve baharatları ayarlanır.

Enginarlar, tuzlanıp yağlanmış fırın tepsisine dizilir ve oyuk kısımlarına etli karışımdan birer kaşık paylaşılır.

Enginarların haşlama suyundan 1 su bardağı tepsiye boşaltılır. Tepsinin üzeri alüminyum folyo ile kaplanır.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10-15 dakika pişirilir.

Enginarlar, fırından çıkarılarak servis tabaklarına yerleştirilir. Kalan kuşkonmazların suyu süzülüp yıkanır ve kurulanır. İri iri doğranıp zeytinyağda sotelenir. Baharatlanıp enginarların yanında servis yapılır.

