



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ ENGİRAR DOLMASI

4 adet küçük konserve enginar

Dereotu

1 demet maydanoz

100 gr kıyılmış pastırma

15 gr LUNA (1 çorba kaşığı)

100 gr taze kaşar

Toz kırmızıbiber

Enginarları kaynamakta olan suda 10 dakika haşlayın. Suyunu süzüp kenarlarına fırça ile Luna sürün. Maydanozu temizleyip kıyın. Enginarları kıyılmış maydanozun içinde yuvarlayarak kenarlarını bulayın! Altı yağlanmış fırın kabının içine oturtun. Pastırmaları enginar çanaklarının içine bölüştürün. Her bir enginara bir çay kaşığı Luna koyun. Dereotunu temizleyip kıyın. Pastırmaların üzerine dereotu ve rendelenmiş peyniri yerleştirin. Biraz kırmızıbiber serpip, önceden 200 derece ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin.

Not: Maydanozun tazesini buzdolabında uzun süre saklamak mümkün değildir. Yemeklerde kullanmak üzere elinizin altında her zaman maydanoz bulunmasını isterseniz, temizlenmiş kıyılmış maydanozu küçük temiz bir naylon torbaya doldurun. Elinizle düzleterek torbanın kabarık değil, düz olmasına dikkat edin ve derin dondurucuya yerleştirin. Gereklikçe ucundan kırarak çorbalara, yemeklere, köfte harcına ekleyin. Yukarıdaki tarif için de bu şekilde hazırlanmış maydanoz kullanabilirsiniz. Konserve enginar yerine, tuzlu suda daha uzun süre haşladığınız taze enginar da kullanabilirsiniz. Ancak enginarın piştikten sonra en fazla 48 saat saklanabileceğini, aksi takdirde toksik etki yapacağını unutmayın. Şeftali, muz gibi bazı meyvelerin aksine, kayısı dalından koparıldıktan sonra olgunlaşmaya devam etmez. Bu nedenle alırken olgun, ama ezilmemiş olanları seçin. Yoğurtla karıştırılmış olgun, kokulu, doğranmış kayısının nefis bir tatlı olacağını da unutmayın.

