



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PIRİNÇLİ ENGİNAR

- 4 enginar
- 1 soğan
- 1 su bardağı pirinç
- 2 domates
- 1 limon
- 2 kesme şeker
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Enginarların iç yapraklarını alıp tüylü kısmını çıkartın. Yıkayıp süzün ve tencereye yerleştirin. Bir tavadaki bir miktar zeytinyağında yarım ay şeklinde doğranmış soğanı pirinçlerle kavurun, rendelenmiş domatesleri ve kesme şekeri ekleyin. Bu şekilde hazırladığınız iç harcını enginarların içlerine paylaşırın, çok az su koyup 30 dakika pişirin. Soğuyunca servis tabağına alın.