



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PULNENİ ARTIŞHOK

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

8 adet enginar
1 su bardağı pirinç
3 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı kuş üzümü
Yarım demet dereotu
3 adet kesme şeker
2 çay bardağı zeytinyağı
1 adet limonun suyu
2 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

Enginarların sapını kesin, kenardaki kart yapraklardan bir iki sıra koparın. Sert zemine vurarak, yapraklarının açılmasını sağlayın. Tam ortada tüylerin etrafındaki küçük pembemsi yaprakları kopararak ortasını açın. Tatlı kaşığı yardımı ile tüyleri kazıyarak temizleyin. Musluğun altına tutarak içini ve yaprakların arasını açtırarak yıkayın. Ortadaki boşluğa biraz limon sıkın(kararmasın). Diğer enginarlarıda temizlendikten sonra hazırladığınız dolmalık harcı ortadaki boşluğa ve yaprakların arasına doldurun. Enginarların hizasına kadar su koyup, tuzunu ayarlayın biraz zeytinyağı gezdirip düdüklü tencerede yarım saat pişirin.

Dolmalık harcı: pirinci yıkayıp suyunu süzün, soğan, domatesi rendeleyin, taze soğan ve yeşillikleri incecik doğrayın, zeytinyağı, tuz, limon suyu ve baharatlarını koyarak karıştırın, mutlaka dereotu koyun.

Not: Yerken yaprakları tek tek kopartılıp sıyırılarak yenir.

