



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SADEYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

6 büyük enginar
80 gram sadeyağı, ya da margarin (4 çorba kaşığı)
5 bardak enginarların ayıklandığı un ve limonlu su
2 büyükçe yağ kâğıdı
DOLDURMAYA İÇ:
300 gram kuzu kıyması
300 gram soğan (2 büyük)
80 gram sadeyağı, ya da margarin (4 çorba kaşığı)
60 gram pirinç (3/4 kahve fincanı)
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 kahve kaşığı karabiber
2 adet yumurta akı
1 kayve fincanı su
Tuz
ENGİNARIN AYIKLANDIĞI SU:
10 bardak su
2 çorba kaşığı un
1 limonun suyu

1 Bir kuşaneye; 4 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin, küçük kesilmiş 3 büyük soğan ile, 1 tatlı kaşığı da tuz koyarak, soğanları sarartmadan ancak 5 dakika kavurmalı sonra kavrulmuş bu soğanlara 300 gram kuzu kıyması, üç çeyrek kahve fincanı pirinç, 1 kahve kaşığı karabiber, her ikisi de yıkanmış ve kıyılırcasına küçük kesilmiş 1 demet maydanoz ile 1 demet dereotu koyarak, kıymaların rengi dö-nünceye kadar, kuvvetli ateşte karıştırarak, pirinç suyunu çekinceye kadar, bir 5 dakika pişirmeli, kabı ateşten alarak, kıyma içine; 2 adet yumurta akı katmalı ve aklarm pişmemesi için hepsini hızlıca bir karıştırdıktan sonra bir tarafa bırakmalıdır.

2 Diğer taraftan bir büyükçe tencereye; 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile 1 adet büyükçe limonun suyu konduktan sonra bunları iyice karıştırmak, sonra da bu un ve limonlu suya, körpe ise üst yaprakları teker teker koparılacak suretiyle kart ise; üst ve yanları elma soyar gibi soyulmak ve içi tas gibi bir hal alıncaya kadar tüyleri kaşıkla çıkarılacak suretiyle, yaprak ve içleri ayıklanmış 6 büyük baş enginar koymalıdır. (Her enginar ayıklanır ayıklanmaz hemen limon ve un karışımı olan suya atılmalıdır, aksi halde siyahlaşırlar).

3 Enginarların ayıklanmaları sona erince; bunları teker teker sudan çıkararak içlerine, hazırlayarak bir tarafa bırakmış olduğumuz kıymalı içten, bütün enginarlara yetebilecek miktarda doldurduktan sonra içi doldurulmuş enginarları, hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdına sıkıca sarmalı, sonra kâğıtlara sarılan her enginarın doldurulmuş tarafı üste getirilmiş olarak yayvanca bir tencereye yanyana döşemelidir.

4 Sonra, tencereye döşenmiş bu enginarlara; 4 silme çorba kaşığı sadeyağı, ya da margarin ile iki, ya da üç seferde olmak üzere 5 bardak da enginarları içine ayıkladığımız un ve limonlu sudan katarak, tencerenin kapağını sıkıca kapatmalı ve enginarlar yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları önce kuvvetlice, sonra da orta kuvvetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ve ateşten alarak kâğıtlarını çıkarmalı ve servis yapılmalıdır. (Enginarlara önce suyun yansım ve her çektikçe de çeken miktar kadar daha katmak suretiyle enginarları pişirmelidir, bütün suyu birden katmak suretiyle pişirilen enginarların içlerindeki kıymalar boşalarak suyun üstüne çıkarlar. Onun için azalan su azar azar konulmalıdır).