SEBZELİ ENGİNAR DOLMASI (İTALYA)

1/2 limonun suyu
4 enginar göbeği
30 g (yaklaşık 1 küçük) havuç (kazınıp, 1 cm kalınlıkta dilimlenmiş)
30 g (yaklaşık 4 küçük) brokkoli çiçeği (ayıklanmış)
30 g (yaklaşık 12) taze fasulye (ayıklanmış ve 2,5 cm boyunda kesilmiş)
30 g (yaklaşık 1/4 küçük) kabak (kazınıp, halkalar halinde ince doğranmış)
Cevizli sos:
1 çorba kaşığı sirke
bir tutam tuz
2 çorba kaşığı cevizyağı
bir tutam beyazbiber
1 çorba kaşığı iri doğranmış ceviziçi

Büyük bir tencereye 1 litre (yaklaşık 4 su bardağı) su koyup, harlı atfeşte bir taşım kaynatın. Kaynayınca limon suyunu ve enginar göbeklerini koyup, ateşi kısarak enginarları iyice yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 25 dakika) pişirin.
Enginarlar pişerken, öbür sebzeleri de ayrı ayrı suda haşlayıp (havuç ve brokkoli çiçeklerinin her birini 2'şer dakika, fasulyeleri ve kabakları 1'er dakika), her birini ayrı ayrı süzerek, soğuk suya tutun. Sonra yeniden bütün '.ularını süzdürüp, bir kenara bırakın.
Enginarlar pişince tencereyi ateşten alıp, enginarları delikli kepçeyle bir süzgece aktararak, iyice süzülmeye bırakın.
Cevizli sosu hazırlamak için, küçük bir kâseye tuz ve sirkeyi koyup, tuz eriyene kadar karıştırın. Cevizyağı, beyazbiber ve doğranmış ceviziçini katıp, yeniden iyice karıştırın. Havuç dilimlen, brokkoli çiçekleri, taze fasulyeler ve kabak dilimlerini sosa katıp, hafifçe karıştırın. Karışımı bir kaşıkla enginar göbeklerine doldurup, servis yapın.

Not: Harç olarak tarifte verilen sebzelerin yerine, hafif ateşte kızartılmış mantar, haşlanmış taze bezelye, dilimler halinde kesilip haşlanmış şalgam, vb. kullanabilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:28366 • adı:Sebzeli Enginar Dolması (İtalya) • gönderen:tanyeli • indirme tarihi:02.05.2024 - 10:04