



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU ENGİRAR DOLMASI

- 6 adet enginar
- 1-2 adet limon
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- Tuz
- Sıcak su
- İçerik için:
- 1 adet havuç
- 2 adet tavuk göğüs fleto
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet soğan
- 1 adet patates

Temizlenmiş enginarlar tencereye yerleştirilir. Üzerlerine sıkılmış limon gezdirilir. Tuz ve şeker tencereye eklenir. Sıvı yağ ve sıcak su konularak enginarlar pişirilir. İçerik için, tavuk fletolar, soğan, havuç ve patates küp küp doğranır. Tavaya yağ konulur. Tavuklar kavurulur. Rengi beyaz olunca soğanlar eklenir ve 2 dk kavrulur. Sonra havuç ve patatesler eklenir ve tuz serpilir. Bu karışım iyice pişirilir. Patateslerin iyice pişmesi için enginar haşlanan sudan 3-4 kaşık tavaya konulur. Enginar tabağa konulur ve ortasına içerik malzemesinden konulur. Üzerine ise enginardan kalan limonlu yağlı su gezdirilir.

Not: İsteyen bezelye de koyabilir.

