



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAZE YAPRAKLI ENGİÑAR DOLMASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

8 adet taze yapraklı enginar  
3 adet limon  
Su  
İçi için:  
1 su bardağı pirinç  
1 demet taze soğan  
1 adet orta boy kuru soğan  
5-6 dal taze nane  
Yarım demet dereotu  
1 su bardağı zeytinyağı  
3 yemek kaşığı kuş üzümü  
3 yemek kaşığı dolmalık fıstık  
Tuz  
Karabiber  
1 tatlı kaşığı şeker  
1 limonun suyu

Öncelikle pirinç ve kuş üzümünü ayrı ayrı kaplarda ıslatın ve kenara ayırın. Dolmalık fıstığı tavada yağsız olarak rengi dönene kadar, kenara ayırın. Enginarları derin bir kap içinde su doldurun ve içine 2 limon sıkıp kabuklarını suya atın. Enginarın saplarını kesip tencereye oturacak şekilde altını düzeltin. Sert ve dikenli dış yapraklarını koparın. Enginarın uç kısmındaki yaprakları bıçak yardımıyla kesin. Enginarın ortasında kalan yaprakları elinizle biraz açıp esnettikten sonra küçük mor yaprakları ve altındaki tüyleri kaşık yardımıyla temizleyin. (Enginar temizlemek zor bir iş, derseniz satın alırken temizletebilirsiniz.) Enginarı kararmaması için limonlu suya atın. İç harcı için taze nane, dereotu ve taze soğanın beyaz kısımlarını ince ince doğrayın. Kuru soğanı küp küp doğrayın. Geniş bir kap içinde doğradığınız tüm malzemeyi karıştırın. Pirinci ve kuş üzümünü süzüp yeşillikleri ekleyin. Tuz, karabiber, toz şeker, dolmalık fıstık ve zeytinyağı ekleyerek karıştırın. Enginarları sudan çıkarın, ortalarına ve yaprak aralarına hazırladığınız harcı ekleyin. Tencereye dizin, yarısına gelecek kadar su ekleyin. Kalan zeytinyağını ve suyu ekleyerek tencerenin kapağını kapatın. Su kaynadıktan sonra kısık ateşte enginarlar yumuşayınca kadar pişirin. Pişirme süresi 1 saati bulabilir. Kontrol ederek pişirin. Ocağın altını kapatın. Soğuduktan sonra dere otuyla servis edebilirsiniz.



