



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAŞMAKLI ENGINAR DOLMASI (İZMİR)

200 gram kıyma
6 adet enginar
2 yemek kaşığı pirinç
1 adet kuru soğan
10 adet arpacık soğan
2 adet havuç
2 yemek kaşığı sıvıyağ
Karabiber
Tuz
Süslemek için:
Yarım demet dereotu
Yarım limon

Enginarın kararmaması için limonla ovalayıp tepsiye sıralayın.

Kıyma, küp küp doğranmış kuru soğan, pirinç, karabiber ve tuzu karıştırıp yoğurun. Hazırladığınız harcı enginar çanaklarının içine doldurun. Yağlı kağıtla enginarı sarın.

Fırına dayanıklı tepsiye arpacık soğanı ve doğranmış havucu sıralayın. Enginarı da üstüne koyup, 3 bardak su ekleyin.

180 derecelik fırında 50 dakika pişirin. Dereotuyla süsleyip servis yapın.

