



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR DOLMASI

6 büyük boy enginar
1 bardak bir çeyrek zeytinyağı
1,5 limonun suyu
1 çay kaşığı tozşeker
2 büyük yağlı kâğıt
5 su bardağı su
2 çorba kaşığı un
yeteri kadar tuz
Enginarları doldurmak için:
1/2 kg taze baklanın içi veya 200 gr iç bakla
2,5 kahve fincanı zeytinyağı
3 baş orta büyüklükte soğan
1,5 kahve fincanı pirinç
2 demet dereotu
yeteri kadar tuz
1,5 kahve fincanı su

İnce ince doğranmış soğanlar ve yeteri kadar tuz tencereye konur, zeytinyağı da eklenerek ateşe oturtulur ve soğanlar sarartmadan 5 dakika kadar kavrulur. Bu sürenin sonunda tanelerinin kabukları soyulduktan sonra küçük küçük doğranmış iç bakla ve ayıklandıktan sonra bol suda iyice yıkanıp süzölmüş pirinç katılır. Tahta kaşıkla tenceredekiler 5 dakika daha kaş-tınlararak kavrulur. Sonra 1,5 kahve fincanı su eklenip orta ateşte 5-6 dakika pişirilir. Pirinçli sebze suyunu çekince ince ince doğranmış dereotunun dörtte üçü serpiştirilir, 1-2 defa karıştırıldıktan sonra tencere ateşten indirilir. Diğer tarafta derin bir kaba 10 bardak su, 2 çorba kaşığı un ve 1 limonun suyu konup iyice karıştırılır. Sonra enginarlar ayıklanıp bu suya atılır. Enginarlar kartsa şöyle ayıklanmalıdır: dış kabukları kopanlar atılır, üstü ve yanları elma soyar gibi soyulur, içi tas gibi duruma gelinceye kadar tüyleri keskin kenarlı bir kaşıkla çıkarılır. (Enginarların kararmaması için soyulur soyulmaz suya atılması gerekir). Enginarlar körpeyse şöyle ayıklanmalıdır: yaprakları teker teker ko-parılır, alt kısmı ortadan kesilip içindeki tüylü yerler hafifçe kazınarak alınır ve böylece temizlenir. Enginarlar ayıklanınca teker teker sudan çıkarılarak, hazırlanmış harçla içi doldurulur. Sonra her biri hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş yağlı kâğıtlara sıkıca sarılır. Kâğıda sarılmış enginarlar, içi dolu yanları yukarıya gelecek biçimde ısıya dayanıklı kayık tabağına yerleştirilir. Kaba yan limonun suyu, 1 bardak bir çeyrek zeytinyağı, 1 çay kaşığı tozşeker ve enginarların içine atıldığı unlu ve limonlu sudan bir bardak katılır, tabağın ağzı sıkıca örtölür ve kuvvetli ateşe oturtulur. Kaptakiler kaynamaya başlayınca 1,5 su bardağı unlu ve limonlu su daha katılır, ateşin ısı ortaya getirilir ve enginarlar pişmeye bırakılır. Her 15 dakikada yan su bardağı unlu ve limonlu sudan katarak enginarlar 1,5 saat kadar pişirilir. Enginarlar pişince ateşten indirip soğumaya bırakılır. İyice soğuyunca üzerlerindeki kâğıtlar çıkarılarak servis tabağına yerleştirilir. Kalan kıyılmış dereotu da serpidikten sonra servis yapılır.

[ML® İzmir Usulü Enginar Dolması Videosu](#)