



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

MALZEME:

6 iri çanak enginer
2 bardak zeytinyağı
500 gram taze bakla
3 adet soğan
2 fincan pirinç
1 demet dereotu
1 adet limon
1 kaşık şeker
tuz.

HAZIRLANIŞ!:

Dolmayı yapmaya başlamadan evvel enginarları hazırlamak lâzımdır, iyice iri enginarların çanakları tam sapın dibinden kesilir Üzerindeki kart kabuklar atılır Ortasındaki mor kısımlar kaşıkla oyulup alınır ve kararmaması için derin bir kap içine su un ve limon konup hazırlanır. Enginarlar bunun içine atılır. Kullanılacağı zamana kadar bu su içinde bırakılır. İçleri doldurulacağı zaman bu sudan alınıp kullanılır. Bu iş bittikten sonra bir tencere alınır,ve içine yarım bardak zeytinyağı konur, içine küçük doğranmış soğanlar, biraz tuz ilâve edilir Soğanlar sarımtırak olana kadar kavrulur. İç baklanın kabukları alınır, kendi ufak parçalara ayrılır, soğana katılır, iki fincan pirinçle beraber beş dakika, aynı yağda kavrulur. Sonra bir buçuk kahve fincanı su konur ve pirinç suyu çekene kadar pişirilir. Tencere ateşten indirilirken dereotu doğranır, bir kenara konur. Enginarların açılan çanak boşluklarına hazırlanan içler doldurulur. Dikine tencereye oturtulur. (Her enginar bir yağlı kâğıda sarılırsa daha iyi pişer). Bir bardak zeytinyağı ilâve edilir, limon suyu, tozşeker ve enginarların içinde beklediği limonlu, unlu sudan iki bardak konur. Ateşe oturtulur. Tencerenin altındaki ateş evvelâ kuvvetli olacaktır. Bir çeyrek kadar sonra ateşin kuvveti orta hararete getirilmelidir. Pişme sırasında enginarların içinde beklediği unlu limonlu sudan üç defa daha birer bardak ilâve edilir.