



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR DOLMASI

6 büyük enginar  
5 bardak enginarların ayıklandığı limonlu ve unlu su  
1/2 limonun suyu  
1/2 çorba kaşığı toz şeker  
2 büyük yağ kâğıdı

### İÇİNİN MALZEMESİ:

500 gram kabuklu içlik bakla  
250 gram soğan (3 orta)  
90 gram pirinç (1 1/4 kahve fincanı)  
110 gram zeytinyağı (1 1/2 bardak)  
1 1/2 kahve fincanı su  
2 demet dereotu  
Tuz

### ENGİNARIN AYIKLANDIĞI SU:

10 bardak su  
2 çorba kaşığı un  
1 limonun suyu

1 Bir kuşaneye; yarım bardak zeytinyağı, küçük doğranmış 3 orta baş soğan ile 1 tatlı kaşığı tuz koyarak, soğanları sarartmadan ancak 5 dakika kavurmalı, sonra bu soğanlara, içlerinin ince kabukları soyulmuş ve gayet küçük parçalara doğranmış 500 gram bakla içi ile, ayıklanmış bir, bir çeyrek kahve fincanı pirinç de ilâve ederek, 5 dakika kadar da soğanları pirinç ve bakla ile kavurmalı, sonra bunlara; bir buçuk kahve fincanı da su katarak, pirinç suyunu çekinceye kadar orta kuvvetteki ateşte bir 5 dakika daha pişirmeli, sonra da bu içe; küçük doğranmış 2 demet de dereotu koyduktan sonra kabı ateşten almalı ve bir tarafa ayırmalıdır.

2 Diğer taraftan bir büyükçe tencereye; 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile 1 adet büyükçe limonun suyunu koyarak iyice karıştırman, sonra bu un ve limonlu suya, körpe ise; yapraklan teker teker kopararak alt kısmı ortasından kesilmek ve içinin tüylü kısmı hafifçe alınmak suretiyle kart ise; üst yanları elma soyar gibi hafifçe alınmak suretiyle yaprak ve içleri ayıklanmış 6 büyük baş enginarın koymalıdır. (Her enginar, ayıklanır ayıklanmaz derhal limon ve un karışımı olan suya atmalı, aksi halde siyahlaşırlar).

3 Enginarların ayıklanmaları sona erince; bunları teker teker sudan çıkararak içlerine; hazırlayarak bir tarafa ayırmış olduğumuz içten, bütün enginarlara yetebilecek miktarda doldurduktan sonra» iç doldurulmuş her enginarın hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdına sıkıca sarmalı, sonra da kâğıda sarılan her enginarın doldurulmuş tarafları üste getirilmiş olarak yayvanca bir tencereye yanyana döşemelidir.

4 Sonra, tencereye döşenmiş bu enginarlara, bir çeyrek bardak zeytinyağı, yarım adet limonun suyu, yarım çorba kaşığı toz şekerle iki ya da üç defada olmak üzere 5 bardak da enginarları içine ayıkladığımız un ve limonlu sudan katarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve enginarlar yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları önce kuvvetlice, sonra da orta kuvvetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ateşten alarak iyice soğuduktan sonra, kâğıtlarını çıkarmalı ve servis yapmalıdır. (Tencereye önce suyun yansını ve her çektiğimiz de çeken miktar kadar su katmak suretiyle enginarları pişirmelidir; bütün suyu katılmak suretiyle pişirilen enginarların içlerindeki pirinçler su fazlalığından dağılırlar.)