



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR DOLMASI

5 adet enginar
10 adet asma yaprağı
1 su bardağı pirinç
1 adet küçük boy soğan
1 tutam maydanoz
1 tutam dereotu
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Temizlenmiş enginarları üstlerini geçecek miktarda suyla biraz zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı şeker katarak çatal batacak yumuşaklığa gelene kadar pişiriyoruz. Bu sırada tencemize yarım çay bardağı zeytinyağını alıp rendelediğimiz soğanı, fıstıkları ve pirinci ekleyip biraz çevirdikten sonra 1 çay bardağı sıcak su ile kabartıyoruz. İlındıktan sonra ve ocaktan yeşillikleri, tuzu ve karabiberi ekliyoruz. Pişen enginarlarımızı -fazla büyük olmayan-kare şeklinde kestiğimiz yağlı kağıt ve ortasına bir adet asma yaprağı yerleştirdiğimiz kısma koyuyoruz. Enginarımızın ortasını doldurduktan sonra üzerini yine bir yaprakla kapatıp bir dilim limon koyuyoruz ve enginarı kenarlardan yağlı kağıt ile sarıyoruz ve diğer enginarlar içinde aynı aşamaları uyguladıktan tencemize yerleştiriyoruz. Enginarların yarısına gelecek kadar su koyup kısık ateşte 20 dakika pişiriyoruz. (Eğer yaprağınız yoksa sadece yağlı kağıda da sararak pişirebilirsiniz.)

