



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

5 Adet enginar
3 Adet soğan
Yarım su bardağı pirinç
1 Çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 Çorba kaşığı kuş üzümü
Yarım demet taze nane
Yarım demet maydanoz
Yarım çay bardağı sıvıyağ
Yarım limonun suyu
1 Su bardağı sıcak su
Tuz, karabiber, yenibahar, tarçın ve şeker

Ayıklanan enginarları limonlu suda yan yarıya pişene dek haşlayın. Tavaya fıstıkları aktarıp, sıvıyağda pembeleşene dek kavurun. Ardından ince kıyılmış soğanları ekleyip, sarartın. Yıkamış pirinci, kuş üzümünü, sıcak suyu, tuzu, 1 tatlı kaşığı şeker ve baharatları, kıyılmış nane ve maydanozu ekleyip, pirinç suyunu çekene dek pişirin. Bu harcı enginarların boşluklarına dondurun. Pişerken şeklinin bozulmaması için yağlı kağıdı veya alüminyum folyo parçalarını enginarların üzerine ve yanlarını kapatacak şekilde sarın. Yarım su bardağı haşlama suyundan ilave edip, 10 dakika kadar pişirin. Soğutup, limon dilimleri ile birlikte servis yapın.