



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

8 adet enginar  
1 adet limon  
1 çay bardağı pirinç  
2 adet orta boy soğan  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 demet dereotu  
1 yemek kaşığı kuru nane  
1 yemek kaşığı dolma fıstığı  
1 yemek kaşığı kuş üzümü  
Yenibahar  
Tarçın  
Tuz  
Karabiber

Enginarların en dış yapraklarını koparın.  
Diğer yaprakların sivri uçlarını makas ya da bıçakla kesin.  
Enginarların göbeklerindeki çiçekli kısımları bir çay kaşığı yardımıyla kazıyın.  
Enginarları kararmaları için limonlu suya koyup bekletin.  
Sıvı yağı tencerede kızdırıp yemeklik doğradığınız soğanları kavurun.  
Pirinçleri de ilave edip kavurmaya devam edin.  
Baharatları ve ince ince doğradığınız yeşillikleri de ekleyin ve dolma içini hazırlayın.  
İçine pirinçli harç doldurduğunuz enginarları pilav tenceresine dizin.  
Üstüne bir tabak kapatıp kenarından sıcak su dökün ve kapağını kapatın.  
Kısık ateşte enginarlar yumuşayana kadar pişirin.  
Zeytinyağlı enginar dolması hazır! Dereotuyla süsleyip servis edebilirsiniz.

