



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNDAR DOLMASI

<https://www.bim.com.tr>

4 adet yapraklı enginar
1 su bardağı Efsane yasemin kokulu pirinç
1,5 çay bardağı Sırım zeytinyağı
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
1 orta boy kuru soğan
1 tatlı kaşığı Rafine Sofra tuz
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tepeleme çay kaşığı Destan karabiber
1 tepeleme çay kaşığı yenibahar
2 çorba kaşığı Fıçı limon suyu
3 su bardağı sıcak su

4 adet yapraklı enginarın yanlarda yaprakları kalacak şekilde açarak bir çanak oluşturun. Dilerseniz bu şekilde satın da alabilirsiniz. Enginarları düdüklü tencereye yerleştirin. Aynı bir kaptaki 1 su bardağı yıkanmış yasemin kokulu pirinç, 1 çay bardağı zeytinyağı, yarım demet dereotu, yarım demet maydanoz, 1 orta boy ince ince kesilmiş kuru soğan, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı şeker, 1 çay kaşığı karabiber ve 1 çay kaşığı yenibahar ekleyip iyice karıştırın. Karışımı enginarların içine havalı bir şekilde bastırmadan yerleştirin. Pirinçlerin enginarların yapraklarına da dolmasına özen gösterin. Enginarların üzerine 2 çorba kaşığı limon suyu ve 3 su bardağı sıcak su ilave edin. Dilerseniz bu aşamada 3 su bardağı sıcak su yerine 3 su bardağı portakal suyu ile de yapabilirsiniz. Düdüklünün kapağını kapatın ve 1 ayarında yeşil çember çıkana kadar orta ateşte pişirin. Yeşil çember çıkınca ocağın altını kısın ve 8 dakika kısık ateşte pişirin. Tencereden çıkarttığınız enginarların sunum tabağına alın ve üzerine tencerenin altında kalan lezzetli sudan ekleyin. Dilerseniz dereotu ile servis edebilirsiniz. Sağlık deposu enginar dolması emrinize amade.

