



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

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

6 adet taze enginar
1 su bardağı pirinç
1 adet kuru soğan (ince doğranmış)
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım demet dereotu (ince kıyılmış)
Yarım limon suyu
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 su bardağı sıcak su

Enginarların yapraklarını ve saplarını temizleyin. Kararmalarını önlemek için limonlu suyun içinde bekletin. Bir tavada zeytinyağını ısıtın ve ince doğranmış soğanları pembeleşene kadar kavurun. Üzerine yıkanmış pirinci ekleyin ve 2-3 dakika kavurun. Tuz, karabiber, toz şeker, limon suyu ve dereotunu ekleyerek karıştırın. Harcı ocaktan alın.

Hazırladığınız harcı enginarların ortalarına doldurun. Enginarları geniş bir tencereye yerleştirin. Tencereye sıcak suyu ekleyin. Enginarların üzerine biraz zeytinyağı gezdirin. Kısık ateşte enginarlar yumuşayana kadar, yaklaşık 30-40 dakika pişirin. Enginar dolmalarını soğuduktan sonra servis tabağına alın. Üzerine dereotu serpiştirerek servis edin.

