



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

6 adet enginar
200 gr. pirinç
2 adet limon
4 adet soğan
1 bardak zeytinyağı
1 kaşık un
Tuz
Dereotu

Enginarlarda bir parmak uzunluk bırakıp sapların fazlasını kesin. Dış kabuklarını sap kısmına yakın yerlerine doğru kırarak sert yaprakları kesin. Uç kısmından da biraz kesip bir kaşıkla göbeğindeki fırça gibi kılları kazıyın. Bolca limonla ovup, limonlu, unlu ve tuzlu suya atın . Diğer yanda soğanları soyun, doğrayın. Bir tencereye yağla birlikte koyun. Ateş üzerinde soğanları pembeleştirin. Pirinci sıcakça suda 20 dakika ıslatın. Suyunu süzüp sararmış soğanlara ilâve edin. Karıştırarak pirinçler şeffaflaşincaya kadar kavurun. Üzerine çıkacak kadar su koyup orta hararetli ateşte pişirin. Suyunu çekince kıyılmış dereotu ve tuz koyup karıştırın, ateşten alın. Enginarların içine kâfi miktarda koyun. Yayvan bir tencereye dizip üzerine kâfi miktarda su ve limon suyu koyup pişirin. Kabında soğutarak, şeklini bozmadan servis tabağına yerleştirin ve servis yapın.