



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

MALZEMELER

8 orta boy enginar
1 çorba kaşığı un
1 limonun suyu
4 bardak su
1 tatlı kaşığı tuz
1 büyük domates
Harcı için;
1 bardak zeytinyağı
6 orta boy soğan
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 tam 1/2 bardak pirinç
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı tozşeker
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı karabiber
½ demet maydanoz
½ demet dereotu
½ demet nane

YAPILIŞI

Önce fırınınızı orta hararete ısıtın.Ön hazırlık olarak domateslerin üzerinden birer kapak kaldırın.Sivri bir bıçakla alt tarafından girip bıçağı sağa ve sola hafifçe oynatarak iç kısmının kolayca çıkmasını sağlayın.Sonra bir tatlı kaşığı ile içini çıkarıp bir kenara koyun. Harç için pirinci ayıklayıp ılık tuzlu suda 1 saat dinlendirin.Sonra 3-4 su yıkayıp süzün.Soğanı,maydanozu,dereotunu ve naneyi ince kıyın. İlk olarak harcı hazırlayın.Bunun için orta boy bir tencerede zeytinyağını orta ateşte kızdırın.Yağ kızınca soğan,dolmalık fıstığı ilave edip sık sık karıştırarak soğanlar ölünceye,dolmalık fıstıklar da altın sarısı bir renk almaya başlayıncaya kadar pişirin.Pirinci,tuzu,toz şeker,yenibaharı ve biberi de katıp karıştırarak 5-6 dakika kavurun.Suyunu ilave edip 15-20 dakika ,pirinç suyunu çekinceye kadar,pişirin.Tencereyi ocaktan alıp içine maydanoz,dereotu ve naneyi koyup birkaç kere karıştırın.Harcı bir kenarda ılınmaya bırakın. Hazırladığınız bu harcı domateslerin içine doldurun.Domates dolmalarını Borcam'a yerleştirin.Üzerlerine zeytinyağını,tuzu,şeker ve suyu koyup fırına sürün.15 dakika sonra kabı fırından alın.Bir kenarda ılınmaya bırakın.Soğuyunca buzdolabına kaldırıp birkaç saat dinlendirin.Bu süre sonunda zeytinyağlı domates dolmalarını servis yapın.