



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR DOLMASI

4 konserve enginar
150 gr arpacık soğan
2 patates
2 havuç
2 çorba kaşığı un
1.5 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tozşeker
1 limonun suyu
1 su bardağı su
1 demet dereotu
Tuz

Havuçları temizleyip uzunlamasına 4'e kesin. Verev şekilde küçük küçük doğrayın. Arpacık soğanları soyun. Patatesleri soyup küp küp doğrayın. Zeytinyağının yarısını tencerede ısıtıp soğan, havuç ve patatesleri ilave edin. Sebzeler hafif yumuşayana kadar sote edin. Kalan zeytinyağını, tuz, şeker, un, yarım limonun suyu ve 1 bardak suyla karıştırın. Enginarların içine sotelediğiniz sebzeleri doldurup geniş tabanlı bir tencereye dizin. Üzerlerine ve çevresine zeytinyağlı karışımı gezdirerek dökün. Dereotunu serpip kapağını kapatın ve orta ateşte 15 dakika kadar pişirin. Soğumaya bırakın.

Not: Zeytinyağlı sarma ve dolmaları servis yaparken servis tabağına aldıktan sonra üzerine 1 tatlı kaşığı kadar sızma zeytinyağı gezdirirseniz daha lezzetli olur.