



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

6 adet enginar  
200 gr pirinç  
1 adet limon  
4 adet soğan  
1 bardak zeytinyağı  
1 kasik un

Enginarları temizleyip hazırlayın soğanları ufak ufak doğrayın daha sonra pirinç tuz ve dereotu ilave edin. Yayvan bir tencereye dizip üzerine kafi derecede su ve limon suyu koyup enginar yumuşayincaya kadar pisirin kabında sogutup servis yapın.

[ML® Yarım Enginar Dolması için tıklayın](#)

[ML® Yarım Enginar Dolması Videosu](#)