



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI

Anadolujet Magazin

İç harç için malzemeler:

- 5 g kuş üzümü
  - 100 g ince dilimlenmiş kuru soğan
  - 50 g pirinç
  - 2 çorba kaşığı zeytinyağı
  - 5 g dolmalık fıstık
  - 1 tutam tuz
  - 30 ml su
  - 1 tutam yenibahar
  - 1 tutam kuru nane
  - 1 tutam tarçın
  - 1 tutam karabiber
  - 5 g ince kıyılmış maydanoz
  - 5 g ince kıyılmış dereotu
  - 2 çorba kaşığı ayçiçeği yağı
- Dolmanın malzemeleri:
- 12 ufak boy enginar, ılık suda bekletilmiş
  - 24 adet asma yaprağı
  - 60 ml zeytinyağı
  - 500 ml su
  - 1 tutam tuz
  - 1 tutam karabiber
  - 15 ml limon suyu

Pirinci 30 dakika boyunca ılık suda bekletin ve sonrasında süzdürün. Ayçiçeği yağı ve zeytinyağını aynı tavada birleştirin. Dolmalık fıstıkları bu yağda karıştırarak kavurun. Soğanları ilave edin ve çok kısık ateşte bir saat kadar karıştırarak karamelize edin. Pirinci ilave edin ve 3-4 dakika karıştırarak kısık ateşte pişirmeye devam edin. Suyu ilave edin ve pirinçler hafif diri kalacak şekilde pişirin. En son kuru baharatları ilave edin ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra maydanoz ve dereotunu ilave edin ve kenarda bekletin. İç pilavı 12 enginara paylaşın. İçlerini tepeleme doldurun. Bir enginara iki yaprak gelecek şekilde enginarları bohça halinde sarın. Üzerini sıcak suda bekletilmiş Frenk soğanı veya taze soğan kullanarak bağlayabilirsiniz. Bohçaları tencereye dizin. Su, zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberi ayrı bir kaptaki karıştırıp enginarların üzerine dökün. Üzerini yağlı kâğıt ve porselen tabakla kapatın ve enginarlar yumuşayınca kadar pişirin. Tencereyi kenara alın, oda sıcaklığına geldiğinde servis edin.



---

© lezzetler.com tarif no:88338 • adı:Zeytinyağlı Enginar Dolması • gönderen:Cankat • indirme tarihi:29.03.2025 - 20:22