



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI FASULYELİ ENGİNAR DOLMA

10 adet ortaboy enginar
500 gram taze fasulye
2 adet soğan
2 adet havuç
1 bardak zeytinyağı
1 limon
1 kaşık un
Tuz

Enginarları ayıklayın. İçinin tüylerini kaşıkla çıkarın. Unlu, limonlu soğuk suya atın. Aynı suya tuz koyun. Enginarları biraz haşlayın. Fasulyeleri ince ince doğrayın. Soğanla havuçları da doğrayıp beraber 20 dakika kavurun ve enginarların içlerine doldurun. Enginarı haşladığınız sudan ilave edip 45 dakika da hafif ateşte pişirin. Soğuk servis yapın.