



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI KONSERVE ENGİRAR DOLMASI

5 konserve enginar  
150 gr arpacık soğan  
3 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 dörde kesin. Verev biçimi doğrayın. Arpacık soğanları soyun, patatesleri soyup küçük küp doğrayın. Zeytinyağının yarısını tencerede ısıtıp, soğan, havuç ve patatesleri ilave edin, soteleyin. Kalan zeytinyağını, tuz, şeker, un, yarım limon suyu ve 1 bardak suyla karıştırın.

Enginarların içini sebzeyle doldurup, bir tencereye dizin. Üzerine zeytinyağı karışımını döküp deretotu serpiştirin, orta ateşte 15 dakika pişirin, soğutup, servis yapın.

[ML® Enginar Konservesi için tıklayın](#)

[ML® Enginar Konservesi Videosu](#)