



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

YARIM ENGİNAR DOLMASI



4 adet kabuklu enginar
8 tatlı kaşığı pirinç
1 adet kuru soęan
2 adet taze soęan
1 çorba kaşığı kuş üzümü
Yarım çay bardağı kuş üzümü
1 adet kesme şeker
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı karabiber
Yarım demet dereotu
5-6 dal taze nane
2 çay kaşığı tuz
1,5 su bardağı zeytinyağı
1 adet limon

- # Önce iç hazırlanır; 1 çay bardağı zeytinyağı tavaya konur, çam fıstığı eklenir ve pembeleştirilir. ince doğranmış kuru soğan eklenir ve şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Yıkanmış pirinç ve kuş üzümü ilave edilir, 5-6 dakika çevrilir. Şeker, yenibahar, karabiber, tuz, kıyılmış taze nane, taze soğan ve dereotu eklenir, karıştırılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır ve ateşten alınır. Yarım saat dinlendirilir.
- # Bu arada bir kaba su ve limon suyu konur.
- # Enginarın üst kısmı ve sap kısmından 2 parmak kesilir. Sap kısmı soyulur. Dış yaprakları tamamen alınmadan yarım yontulur.
- # Enginar boyuna kesilir, içinin tüyleri kaşıkla çıkarılır ve hemen limonlu suya atılır.
- # Bütün enginarlar hazırlanınca yayvan bir tencereye kararmalarına izin vermeden hemen dizilir ve sıcak su dökülür, limon gezdirilir. Enginarlar yarım yumuşayana kadar haşlanır.
- # Sonra enginarlara hazırlanan iç paylaştırılır. Gerekirse seviyeyi geçmeyecek kadar biraz daha sıcak su eklenir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. Orta-kısık ateş arası yaklaşık 45 dakika pişirilir.
- # Ateşten alınır, kapağını açmadan yarım saat kadar dinlendirilir. Servisten hemen önce kalan zeytinyağı gezdirilir.
- # Dolmalar servis tabağına konur. Üzerine kıyılmış dereotu serpilir.

Not: Enginarın taze olduğu içindeki tüylerin açık renkte olmasından anlaşılır.