



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)  
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

---

## Фаршированный артишок по-Измирски

İzmir Usulü Enginar Dolması



6 шт. корзиночек или донышек свежего артишока  
1 стакан риса  
4 шт. зеленого лука  
1 ст.л. кедровых орешков  
1 ст.л. сешеной смородины  
15-20 веточек петрушки  
15-20 веточек укропа  
3-4 веточек свежей мяты  
0,5 ч.л. черного молотого перца  
1 ч.л. соли  
0,5 стакана оливкового масла  
1 лимон  
Сверху:  
5-6 веточек укропа  
5-6 ст.л. оливкового масла

# Листья мяты, петрушку и укроп мелко порубить, Зеленый лук мелко порезать.

# Добавить к зелени рис, кедровые орешки, смородину, черный перец, соль, оливковое масло и 0,5 стакана воды, перемешать.

# Корзиночки артишоков положить в широкую кастрюлю, распределить начинку. В промежутки положить ломтики лимона.

# По краю кастрюли налить 0,5 стакана воды. Бумагу для выпечки намочить и накрыть ею артишоки, закрыть крышкой.

# Поставить кастрюлю на средний огонь, варить 30 минут, затем добавить еще немного горячей воды и варить еще 30 минут.

# Снять с огня и не открывая крышку оставить настояться еще 20 минут.

# Затем убрать бумагу, полить оливковым маслом, посыпать мелко рубленным укропом.

# Подавать теплым или холодным.

Особенностью фаршированных артишоков по-Измирски является наличие кедровых орешков и сушеной смородины, а также то что ингредиенты используются в сыром виде.