



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

## İZMİR USULÜ ENGİRAR DOLMASI



6 adet taze enginar çanağı  
1 su bardağı pirinç  
4 adet taze soğan  
1 çorba kaşığı çam fıstığı  
1 çorba kaşığı kuş üzümü  
15-20 dal dereotu  
15-20 dal taze nane  
3-4 dal taze nane  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 adet küçük limon  
Üzeri için:  
5-6 dal dereotu  
Yarım çay bardağı zeytinyağı

- # Taze nane yapraklara ayrılır, maydanoz ve dereotuyla birlikte ince kıyılır. Taze soğan çok küçük doğranır.
- # Üzerine yıkanmış pirinç, çam fıstığı, kuş üzümü, karabiber, tuz zeytinyağı ve 1 çay bardağı su eklenir, karıştırılır.
- # Enginarlar yayvan bir tencereye yerleştirilir. Hazırlanan iç enginar çanaklarına paylaşılır. Boş yerlere kabuklu limon dilimleri bırakılır.
- # Kenardan 1 büyük çay bardağı su eklenir. Dolmanın üzeri ıslatılmış yağlı kağıtla örtülür ve kapağı kapatılır.
- # Tencere orta ateşli ocağa yerleştirilir, yarım saat kadar pişirdikten sonra bir miktar sıcak su eklenir, yarım saat daha pişirilir.
- # Ocak kapatılır. Kapağı açmadan 20 dakika dinlendirilir.
- # Süre sonunda kapak açılır, kağıt alınır. Dolmaların üzerine zeytinyağı gezdirilir. Kıyılmış dereotu serpilir.
- # Ilık ya da soğuk olarak sofraya getirilir.

**Not:** İzmir usulü enginar dolmasının özelliği çam fıstığı, kuş üzümü dahil bütün malzemenin çiğ olarak doldurulmasıdır.