



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

İZMİR USULÜ ENGİNAR 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 maydanoz
15-20 dal dereotu
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 paylaştırılır. 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.