

# İzmir Enginar Dolması

Toplam 70 dk

Hazırlama 35 dk · Pişirme 35 dk

4 kişilik

Orta

~260 kcal

Açılış 15/10

İzmir enginar dolması çiçek enginarların içini pirinç, dereotu, taze soğan, zeytinyağı ve baharatla doldurur.

## Malzemeler

- 4 adet Çiçek enginar
- 1 çay bardağı Pirinç
- 4 dal Taze soğan
- 1 demet Dereotu
- 1 çay bardağı Zeytinyağı
- 2 adet Limon
- 0.5 çay kaşığı Yenibahar
- 0.3 çay kaşığı Tarçın
- 1 çay kaşığı Tuz

## Yapılışı

1. Enginarların sert dış yapraklarını ayırıp iç kısmını temizleyin.
2. Enginarları limonlu suda 15 dakika bekletin.
3. Pirinç, taze soğan, dereotu, zeytinyağı ve baharatı karıştırın.
4. Enginarların ortasına ve yaprak aralarına pirinçli harcı doldurun.
5. Tencereye dizip limon suyu ve 1.5 su bardağı sıcak su ekleyin.
6. Kısık ateşte 35 dakika yaprak dipleri yumuşayana kadar pişirin.
7. Tencerede soğutup zeytinyağı gezdirerek servis edin.

### PÜF NOKTASI

Enginarları limonlu suda tutmak dolma hazırlanırken aromalarını korur.

### SERVİS ÖNERİSİ

Oda sıcaklığında dereotu ve limon dilimleriyle zeytinyağı olarak servis edin.