



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ENGİNAR BASTISI

500 gr ayıklanmış enginar çanağı  
250 gr kuşbaşı veya kıyma  
1 iri soğan  
2 iri domates  
1 yemek kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay kaşığı kırmızı biber  
15 su bardağı su  
Terbiyesi:  
1 yumurta  
1 limon suyu

Enginar çanakları haşlanarak süzülür.  
Et bir tencerede kapağı kapalı olarak bıraktığı suyu çekinceye kadar pişmeye bırakılır.  
Cızırdamaya başlayınca soğanı ekleyerek pembeleşinceye kadar kavrulur.  
Etler tencerenin ortasına toplanarak etrafına haşlanmış ve kuşbaşı doğranmış enginar çanakları dizilir.  
Tavaya domatesin suyu sıkılarak konur.  
Tuz ve biber suya eklendikten sonra üzerine dökülür, hafif ateşte yumuşayınca kadar pişirilir.  
Üzerine limon ve yumurta terbiyesi gezdirilir.

---