



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR ÇANAĞINDA ET

4 adet enginar
500 gr kuzu kuşbaşı
1 adet defne yaprağı
1 adet orta boy kuru soğan
1 adet orta boy domates
4-5 dal dereotu
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
Yarım limon suyu
150 gr margarin

Enginarları yıkayalım.

Tencereye 3 çorba kaşığı margarin ve 1 yemek kaşığı unumuzu koyup unun kokusu çıkana kadar kavuralım.

Üzerine 2 su bardağı suyumuzu biraz tuzumuzu koyalım yarım limon suyu sıkalım ve enginarları içerisine yerleştirip tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte pişirelim.

Etimizi tencereye koyup harlı ateşte biraz kavuralım.

Etimiz bu sırada su salacaktır içerisine 1 adet defne yaprağını koyup tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirelim.

Etimiz suyunu çekince defne yaprağını içerisinden çıkarıp yarım ay şeklinde doğradığımız soğanı 3-4 çorba kaşığı margarinimizi koyup kavuralım.

En son kabuklarını soyup küp küp doğradığımız domatesleri tencereye alalım ve tuz karabiber ekleyip biraz pişirelim.

Pişen enginarların üzerine eti pay edelim.

Et fazla gelirse tencereye öylece koyalım servis esnasında enginarların içerisine yerleştirirsiniz.

5 dakika kadar etle de pişen enginarı ocaktan alıp ince kıydığımız dereotunu üzerine serpelim.

Sıcak servis edelim.

