



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR KARNİYARIK

Malzeme

- 6 adet enginar
- 3 yemek kaşığı Sana yağı
- 250 g kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet sivri biber
- 1 adet havuç
- 2 adet domates
- 4 diş sarımsak
- 2 su bardağı et suyu
- 1 su bardağı bezelye
- ½ demet maydanoz
- Tuz ve karabiber
- Üzeri İçin:
- 3 adet domates

Hazırlanışı

1. Harcı İçin:Sivri biberlerin tohumlarını çıkarıp, kıyın. Domatesleri küp küp doğrayın.
2. Kuru soğanları piyazlık doğrayıp, sarımsakları kıyın.
3. Havucun kabuğunu kazıyıp, tavla zarı gibi doğrayın.
4. Bezelyeleri önceden haşlayın. Dereotunu kıyın.
5. Yayvan bir tencerede Sana yağını kızdırıp, kıymayı kavurun. Kıyma kavrulup suyunu çekince içine piyazlık doğranmış soğanları ve kıyılmış sarımsakları ekleyip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
6. Soğanlar pembeleşince içine doğranmış sivribiberleri, havuçları, domatesleri, tuz ve karabiberi ilave edip, kavurun.
7. Enginarları yayvan bir tencereye dizip, içlerini harç ile doldurum. Daha sonra üzerlerine bezelyeleri serpip, etsuyunu gezdirip, dereotunu serpin.
8. En son olarak üzerlerine ortadan ikiye kestiğiniz domatesleri koyup, orta ateşte sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirip, sıcak olarak servis edin.