



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ENGİNAR TAVASI

10 enginar  
1 soğan  
1 su bardağı et suyu  
2 kahve fincanı un  
1.5 kahve fincanı su  
5 kaşık tereyağı veya 1 su bardağı zeytinyağı  
1 ölçü soğan piyazı  
Terbiyesi:  
1 limon suyu  
1 çorba kaşığı zeytinyağı

Enginarlar ayıklanır, yıkanır ve haşlanır.

Üç tanesi ayrılarak diğerleri ezilir.

Rendelenmiş soğan, tuz, un ve enginar ezmesi et suyu ile lokma hamuru kıvamında bulamaş hazırlanır.

Kızgın tereyağında kaşıkla dökülerek kızartılır.

Kalan üç enginarda bulamaca batırılarak kızartılır.

Kızaranların hepsi kâğıt havlu yayılmış kaba alınır.

Servis tabağının ortasına bütün olanları, kenarına ezme olanları dizilir.

Tabağın ortasına maydanozlu soğan piyazı, üzerine de limon ve zeytinyağı sosu gezdirilir.