



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNARLI DANA KUŞBAŞI

1 kg yahnilik dana eti (kuşbaşı doğranmış)
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
50 gr (1/4 su bardağı) rafine yağ
2 büyük soğan (ince doğranmış)
8 taze enginar göbeği (her biri 4'e bölünmüş)
1+1/2 su bardağı et yada tavuk suyu
1 kahve kaşığı kekik

Önce fırınınızı orta sıcaklığa getirip (180 °C) ısıtınız.

Orta büyüklükte bir kasede, et, tuz ve biberi iyice karıştırınız.

Büyük bir tavada, yağı harlı ateşte kızdırarak soğanları ekleyiniz; soğanları ara sıra karıştırarak 5-6 dakika, yumuşayana kadar kızartınız. Bir delikli kepçeyle soğanları bir tencereye alınız. Etli karışımı tavaya boşaltıp, 8-10 dakika kızartınız. Gene bir delikli kepçeyle, etleri de soğanların durduğu tencereye alınız.

Enginarları tavada 2 dakika kızartınız. Bunları da tencereye ekledikten sonra, üstüne et suyu ve kekiği boşaltıp tencereyi harlı ateşe oturarak içindeki yemeğin suyunu bir taşım kaynatınız.

Tencereyi ateşten alıp, fırına yerleştirerek 1-1,5 saat, etler bıçakla dokunulduğunda ayrılana kadar pişiriniz.

Tencereyi fırından çıkarıp, içindekileri bir servis tabağına aktararak hemen servis ediniz.

Not: Enginarlı dana kuşbaşıyı, yanında patates püresi ve taze fasulye ile servis edebilirsiniz.