



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI KUZU TAJİN (FAS)

3 parça kemikli kuzu incik, 2'ye bölünmüş
2 adet soğan
1-2 diş sarımsak
1 subardağı bezelye
5 adet enginar
1 tutam toz safran
1 avuç maydanoz
1 avuç dereotu
1 avuç kişniş
1 parmak zencefil
1 subardağı sıcak su
4 yemek kaşığı yağ
Tuz
Karabiber

Sarımsağı ince kıyın. Soğanın bir tanesini yemeklik, bir tanesini piyazlık doğrayın. Kişnişi, dereotunu ve maydanozu ince kıyın. Enginarlarınız taze ise az haşlayın. 2 yemek kaşığı yağı, tajin tenceresinde veya normal tencerede kızdırın. Tuz, karabiber ve zencefili koyup bir taşım karıştırın. Daha sonra etleri içine koyup, renkleri dönünceye kadar kızartın. Yemeklik doğradığınız soğanı ekleyip, yumuşayınca kadar pişirmeye devam edin. Daha sonra sarımsağı, piyazlık doğradığınız soğanı, ince kıydığınız maydanoz, dereotu ve kişnişi, bezelye ve bütün olarak bıraktığınız enginarları tencereye dizin. 1 tutam safranı, 1 bardak sıcak suda eritin. Yemeğin üzerine gezdirin. Gerekirse biraz daha su ekleyin. Son olarak 2 yemek kaşığı sızana yağını da üzerine dökün. Kapağını kapatarak yaklaşık 1 1/2 saat pişirin.

