



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNARLI SAKSI KEBABI

6 adet iri boy temizlenmiş enginar
300 gram kuşbaşı tavuk eti
1 adet orta boy patates
1 adet orta boy havuç
100 gram bezelye
1 adet orta boy kuru soğan
Yarım demet dereotu
1 adet orta boy domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı sıvıyağ
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı elenmiş un
Yarım limonun suyu
Ayrıca yemeğin içi için çeyrek limonun suyu

Temizlenmiş enginarları yarım limon suyu ilave edilmiş suda bekletelim. Tencereye yağı alıp eritelim. Tavuk etini ekleyip 4-5 dakika kadar yumuşayana dek soteleyelim. Küp doğranmış soğanı ekleyip 1 dakika daha soğan pembeleşinceye kadar kavuralım. Ardından unu ekleyip un hafifçe sararana dek kavuralım. Nohut iriliğinde doğranmış domatesi ve salçayı ekleyip birkaç kez çevirerek tuzunu, biberini ekleyip ocaktan alalım. İçine kıyılmış dereotunu ekleyip karıştıralım. Enginarları limonlu sudan çıkarıp 1 dakika sıvıyağda arada bir çevirerek soteleyelim. İçine 2 bardak su, çeyrek limonun suyunu ve tuzu ekleyelim. Patatesi ve havucu nohut iriliğinde doğrayıp bezelyeler ile birlikte ağır ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirelim. Enginarları kepçe ile tencereden alıp küçük bir fırın kabına dizelim. Bezelye, havuç ve patatesleri de delikli kepçe ile alıp sotelenen etlere ekleyip karıştıralım. Etli ve sebzeli harcı enginar göbeklerine tepeleme dolduralım. Sebzelerin haşlama suyundan 1 su bardağı fırın kabına boşaltalım. Fırın kabının üzerini alüminyum folyo ile kapatarak önceden ısıtılmış 220 dereceli fırında 25 dakika kadar pişirelim. Pişmiş olan yemeği fırından çıkarıp sos ile birlikte servise sunalım.