



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ENGİNARLI SÜT KUZUSU BUĞULAMASI

900 gram süt kuzusu  
100 gram tereyağı ya da margarin (5 çorba kaşığı)  
150 gram arpacık soğanı (15 adet)  
6 adet orta boy enginar  
4 bardak enginarın ayıklandığı su  
1/2 demet dereotu

Tuz

ENGİNARLARIN SUYU:

8 bardak su

1,5 çorba kaşığı un

1/2 küçük limonun suyu

1 Küçük bir tencereye, 8 bardak su, bir buçuk silme çorba kaşığı un ile yarım küçükçe limon suyu koyarak, hepsini iyice bir karıştır-malı, sonra bu un ve limonlu suya; körpe ise, yaprakları teker teker koparılmak, alt tarafı orta kısmından kesilmek ve içinn tüylü kısmı hafifçe alınmalı, kart ise; üst ve yanları elma soyar gibi soyulmak ve içi tas gibi bir hal alıncaya kadar tüyleri kaşıkla çıkarılmak suretiyle, yaprak ve içleri ayıklanmış ve ortalarından ikiye bölünmüş 6 orta baş enginar ilâve etmelidir. (Her enginar ayıklanır ayıklanmaz limonlu, unlu suya atılmalıdır.)

2 Sonra, başka bir tencereye; kol ya da kürek tarafından kemikli olarak yumurta büyüklüğünde parçalara doğranmış 900 gram süt kuzusu, 5 silme çorba kaşığı tereyağı ya da margarin, 15 adet arpacık soğanı ya da dörde bölünmüş 3 küçükçe soğan, yarım çorba kaşığı tuz ile ayıklanmış ve limonlu suya atmış olduğumuz enginarları ve 4 bardak da enginarların içlerine atıldıkları un ve limonlu sudan ilâve ederek, tencerenin kapağını sıkaca kapatmalı, et ve enginarlar iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar bunları ilk 15 dakikası kuvvetlice, sonra da ortadan daha az kuvvetli ateşte bir - iki çeyrek saat arasında pişirmeli, yarım demet kıyılmış dereotu ilâve ettikten sonra servis yapılmalıdır. (Tenceredeki su çekmesine rağmen enginarlar pişmemişse bir miktar daha su katmalıdır. Esasen buğulamaya kart olmayan enginar kullanılması sağlık verilir.)