



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ENGİNARLI TEKİR

300 gr tekir balığı  
3 adet enginar kalbi  
3 yemek kaşığı sıvıyağ  
1 adet zencefil  
1 adet acı biber  
1 diş sarımsak  
½ demet kişniş  
1 çay kaşığı sumak  
Karabiber  
Tuz

Tekir balıklarının kılçıklarını çıkarmadan temizleyin. Enginar kalplerini ikiye bölün. Zencefili soyun ve rendeleyin. Bir tavada yağı ısıtıp sırasıyla tekir, enginar kalbi ve rendelenmiş zencefili ekleyin. Tekirler renk alınca ince doğradığınız sarımsak, acı biber ve kişnişi ilave edin. Karabiber, sumak ve tuz serpiştirip 2 dakika daha çevirin.

---