



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR

Malzemeler

1 kg enginar (gövde ve yaprakları ile satılan üzerinde bir kaç tane küçük enginar başı içeren)
3 adet limon
300 gr dana kuşbaşı
1 çay bardağı zeytinyağı veya başka bir çeşit sıvı yağ
1 demet taze soğan
1 demet maydanoz
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz, karabiber

Yapımı

Enginarın yaprakları gövdeden ayrılır ve yaprakların yeşil kısımları ortadaki kalın yeşil bölgeden bıçakla kesilerek temizlenir. Bu orta kısım 4-5 santim uzunluğunda doğranır. (bu sırada bıçağa gelen ve fasulye kılıcığına benzeyen kısımlarda temizlenmelidir. Bitki biraz geçkinse, orta kısmın dış yüzeyi doğrudan bıçakla kesmek suretiyle soyulabilirde). Kalın gövde de aynı şekilde ortadaki taze kısım ortaya çıkarılacak şekilde bıçakla soyulur ve bir parmak kalınlığında dilimlenir. Bu işlem sırasında sebzenin kararmasını önlemek için doğrudan, içine bir limon suyu eklenmiş bir miktar su içine alınır. Eğer bitkinin üzerinde varsa enginar kafalarında üzerindeki birkaç kartlaşmış yaprak temizlenerek bütün halinde eklenir. Temizleme işlemi sırasında ellerinizin kararmaması için eldiven giymenizi tavsiye ederim.

Tamamı temizlendikten sonra yıkanır ve içerisine tuz ve 1 bütün limonun kabuklarıyla doğranarak eklendiği suda haşlanır. Yenecek kıvama gelene dek pişirilen enginar süzülerek bir kaba alınır. (limon kabukalrınında ayrılarak atılması gerekir). Enginarın içinde haşlandığı su oldukça acıdır. yemeğe eklemek üzere içinden 1 küçük çay bardağı alınarak kalan su dökülür.

Ayrı bir kaptan (derin bir tencere yerine pilav tenceresi daha uygun olur) kıyma, biraz tuz ve sıvıyağ eklenerek kavrulur. Salça eklenerek 1-2 dakika daha kavrulur. Ocağı kapatmadan hemen önce ince doğranmış yeşil soğan ve maydanoz ve en son damak zevkinize uyacak miktarda karabiber ve bir limonun suyu eklenir. (Tadı gelecek kadar eklenen karabiber bu yemeğe çok yakışır.). Bir kenara ayrılmış olan enginarlar karışıma katılır. Baş enginarların yapraklarının arası açılarak bu harçtan konularak tencereye yerleştirilebilir. Ayırdığımız haşlama suyu ile 3 çaybardağı daha su eklenerek (az sulu bir yemek gibi olması gerekir) 10-15 dakika kaynatılır. Yanında kese yoğurdu ile tadına doyum olmaz. Afiyet olsun.