



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ENGİNAR BASTISI

6 adet enginar
2 çorba kaşığı margarin
500 gr kuzu eti (kuşbaşı)
20 adet arpacık soğan
1 adet limon suyu
Yarım tatlı kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım demet dereotu
5 bardak su

Enginarın üzerinde 5 cm uzunluğunda sap bırakarak, dışarıdaki kaba yaprakları kesin. Sap kabuğunu ve enginarın dışındaki kaba kısımları son haline gelinceye kadar kesip, her tarafına limonlu. Enginarın içinde kalan tüylü kısmını kaşık yardımı ile kazıyın. Bu bölüme de limonlu tuz sürün. Bıçak veya kaşığın, enginarın içine derinlemesine girmemesine özellikle dikkat edin. Soğanların başlarını hafif kesip, kabuklarını soyarak hazırlayın. Bir tencerede margarini hafif kızdırıp, etleri ilave edin. Etler, bıraktıkları suyu çekip pembe bir renk alana kadar kavurun; unu katın, bir kere karıştırıp ateşten alın. Enginarları, sapları dahil, ortadan ikiye bölün; limonla ovun. Etin üzerine daire şeklinde dizin. Limon suyunu, tuzunu ve suyunu koyun. Soğanları katın; önce bir yağlı kağıt, sonra da küçük bir tabak kapatın. Ağır ateşte yaklaşık 1 saat pişirin; dereotunu serpip servis yapın.

