



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ ENGİNAR

<https://migros.com.tr>

6 adet enginar  
300 gr. kuzu eti  
1 adet soğan  
1 adet defne yaprağı  
2 diş sarımsak  
Birkaç tane karabiber  
1 yemek kaşığı salça  
2 adet domates  
Yarım fincan sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı şeker  
Tuz  
1 lt. su

1. Enginarları unlu limonlu suda bekletin.
2. Bir tavada soğanları sıvı yağ ile pembeleşinceye kadar kavurun ve etleri ekleyin.
3. Etler kavrulduktan sonra salçayı ve doğranmış domatesleri de içine atın.
4. Tuzunu, suyunu, sarımsakları ve defne yaprağını da ekleyip etler yumuşayınca kadar pişirin.
5. Enginarları ayrı bir tencerede tuz, şeker, sıvı yağ ve üstüne çıkacak kadar su ilave edip kapağı kapalı olarak pişmeye bırakın.
6. Enginarlar ve etler piştikten sonra etleri enginarların üzerine yerleştirin ve sıcak olarak servis edin.

