



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ENGİNAR

Malzemesi

6 adet enginar

300 gr. kuşbaşı kuzu eti

1 su bardağı arpacık soğan

2 çorba kaşığı yağ

1 adet limon

1/2 demet dereotu

Tuz

Enginarları ayıklayıp limonlu suya atın. Arpacık soğanlarının kabuklarını soyup başlarından bir parça kesin. Eti yıkayıp tencereye koyun. Saldığı suyu çekince yağ ve arpacık soğanlarını ilave ederek 2 dakika çevirin. Enginarları dört, ya da iki parçaya bölerek tencereye yerleştirin. Limon sıkıp, tuzunu attıktan sonra üzerine ateşe dayanıklı porselen bir tabak kapatın. 5 bardak sıcak su ekleyip ağır ateşte bir saat kadar pişirin. Dağıtım tabağına alıp üzerine ince kıyılmış dereotu serpiştirin ve sıcak olarak servis yapın.