



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR

MALZEMESİ:

100 gr. SANA
1 soğan (küçük doğranmış)
1/2 kg. dana kuşbaşı
1 büyük domates (küçük doğranmış)
1 bardak su
tuz, karabiber (arzuya göre)
4 büyük enginar
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
2 çorba kaşığı un
1 limon suyu

SANA, soğan, et, domates, 1 bardak su, tuz ve biberi bir tencereye koyup orta hararete etler yumuşayınca kadar pişirin. Ayıklanıp unlu, limonlu suda durmakta olan enginar çanaklarını etlere katın. Orta hararete, enginarlar yumuşayınca kadar 25 dakika pişirin. Üzerlerine dereotu serpin.

