



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ YABANI ENGİNAR DALI

1 bađ yabani enginar dalı
1 kg kuşbaşı koyun eti
4 adet taze soğan
1/2 adet dereotu
1 çay bardağı yağ
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
2 çay kaşığı tuz
Su

Enginarları temizleyin, kararmasın diye limonlu suya koyun. Daha sonra 5 kez bol su ile yıkayın.

Yıkadığınız enginar dallarını yarım limon suyu ile birlikte, üstünü basacak şekilde su koyarak düdüklü tencerede 1 saat pişirin.

Bu arada etleri düdüklü tencerede 1 saat haşlayın. Taze soğanları ince ince doğrayın. Tencereye sana yağın koyup taze soğanları da ekleyip biraz kavurun. Salçayı, kırmızı biberi ekleyip ,haşladığımız etleri ekleyip biraz daha kavurun. Süzdüğünüz haşlanmış enginar dallarını ilave edin. Enginarı haşladığınız suyu ekleyip karıştırın. Etin suyunu ekleyip karıştırın. Üstüne kıydığınız dereotunu ekleyin. 15-20 dakika hafif ateşte bütün malzemeyi birlikte pişirdikten sonra sıcak sıcak servis yapın.

