



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA ENGİNAR

12 enginar  
1 demet maydanoz  
1 diş sarımsak  
1 limon  
75 gr rendelenmiş kaşarpeyniri (veya tulum peyniri)  
1 kahve fincanı kurutulmuş ekme k tozu  
3/4 su bardağı et suyu  
1/2 su bardağı zeytinyağı  
yeteri kadar tuz ve karabiber

Enginarların sapı hemen dibinden kesilir. Limonlu soğuk suda dış yaprakları koparılır. iç yaprakların dikenli ucu kesilir, göbeğindeki tüyler temizlenir. Enginarların ayıklanması bitince bol suda iyice yıkanır ve kaynar tuzlu suya atılıp iyice yumuşayınca kadar haşlanır. Enginarlar iyice haşlanınca bir kevgirle sudan çıkarılır ve bir tabağa, çanak kısmı alta gelecek biçimde konduktan sonra tabak eğik duruma getirilir. Maydanoz temizlenip iyice yıkandıktan sonra kurulanır ve kıyılır. Buna ince ince doğranmış sarımsak katılır. Karışım porselen bir kâseye koymaya gerek yoktur), karabiberi de serpidikten sonra karışım iyice karıştırılır. Suyu iyice süzölmüş enginarların altısı bütün olarak bırakılır, altısı da ortadan ikiye kesilir. Enginarlar alçak kenarlı, geniş bir güvece veya ateşe dayanıklı cam bir kaba bir sıra halinde yerleştirilir. Sonra göbekleri yukarı gelecek biçimde yerleştirilmiş enginarların ortalarına porselen kaptaki karışımdan konur, zeytinyağı ve ılık et suyu da dököldükten sonra orta ısıli fırında pişirilir. Enginarlar pişince fırından çıkarılır ve sıcak sıcak servis yapılır.