



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR

Malzeme:

5 adet büyük enginar
300 gr. kuşbaşı dana veya kuzu eti
2 kaşık tereyağı
2 orta boy soğan
2 orta boy domates
1 limon
1 çorba kaşığı un
Tuz
Su

Yapılışı:

Bir kaba 4 bardak su, bir kaşık un ve limon suyunu koyup iyice karıştırın. Enginarların kabuklarını soyup içlerindeki tüylerini temizleyin. Saplarını kesip, dörde bölün. Kabin içerisindeki karışıma atın. Bir tencereye ince kıyduğunuz soğanları, 300 gr. kuşbaşı eti ve yağı koyup, kısık ateşte kavurun. Domatesleri ince kıyıp tencereye atın. Beş dakika kadar kavurun. Kaptaki enginarların suyunu süzüp tencereye katın. Enginarlar sararıncaya kadar karıştırıp tuzunu katın. 1 bardak sıcak su katıp kısık ateşte etler pişene kadar pişirin. Afiyet olsun.