



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ENGINAR YAHNİSİ

4 adet orta boy enginar
Yarım kg tavuk buttan kuşbaşı
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı su

Enginarlar alt kısmından elma gibi soyulmaya başlanır. Sonra üst yaprakları kesilir. Ortadan kesilir ve tüylü kısmı alınır. Bir kaç parçaya kesilir ve limonlu suya konur. Bu arada yarım daire şeklinde doğranmış soğan tereyağında pembeleştirilir. Tavuk eklenir, suyunu bırakmaya başlayınca salça katılır. Limonlu sudan enginarlar alınır, karışıma eklenir, tuz serpilir. Sıcak su eklenir, kapak kapatılır. yaklaşık yarım saat orta-kısık ateş arası konumda pişirilir.