



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLALI VE ETLİ ENGİRAR

<https://yemek.name>

250 gram kuşbaşı kuzu eti
150 gram iç bakla
2 adet enginar
10-12 adet arpacık soğan
2 yemek kaşığı domates salçası
Zeytinyağı
Tuz

Arpacık soğanları zeytinyağında kavurun.
Salçayı ve eti ilave edip suyunu salıp çekene kadar pişirin.
Tencerenin içinde etlerin ortasına enginarları yerleştirin.
İçbakkaları çevresine koyun.
Enginarların üstünü geçmeyecek kadar sıcak su ve tuz ilave edip ağzı kapalı şekilde kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

Not: Enginarların kalın dış yapraklarını ayıklayın. Üst kısımlarından da kesin. Arzu ederseniz bütün yapraklarını da ayıklatıp kullanabilirsiniz.

