



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNAR BASTISI

Enginar bastısı için, enginarların üst sert kabuklarını ve göbeğinin içini ayıklamalı ve göbek kısmını içine biraz tuz atılmış limonlu suya kuşbaşı şeklinde doğramalıdır.

Öbür tarafta, orta yağlı koyun etini de lokmalara ayırmalı. Doğranmış kuşbaşı etleri de soğanla sadeyağda güzelce kavurmalı. Dereotunu da ilâve ederek tavada karıştırıp indirmelidir.

Kesilmiş enginar göbeklerini tencereye yerleştirip ortasına da etleri kubbelemelidir. Tuzunu ve suyunu koyup kıvamını buluncaya kadar pişirmelidir.

Not: Şayet, musakka veya et dolması arzu ediliyorsa, kıymadan yapmalıdır. Bütün enginarların göbeklerine kıyma harcını doldurarak pişirmelidir.

---