



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR OTURTMA

6 adet dolgun enginar
3 çorba kaşığı yağ
1/2 tatlı kaşığı un
3 su bardağı et suyu (yoksa su)
2 sulu limonun suyu
1/2 tatlı kaşığı tuz

Harcı:

2 çorba kaşığı tepeleme yağ
2 adet orta boy ince doğranmış soğan
300 gram yağsız kuzu kıyması
3 adet orta boy domates
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı su
3 adet küçük domates

- 1) Enginarları sapsız olarak, çanak hazırlayınız. Küçük bir kuşhaneye yağı koyunuz ve enginarları çukur kısımlarını altına getirerek diziniz.
- 2) Unu, az su ile ezerek et suyuna ilâve ediniz.
- 3) Limon suyunu ve tuzunu ilâve ederek üzerine küçük bir yağlı kâğıt kapatınız.
- 4) Kapağını kapatıp orta ateşte 20-25 dakika pişmeye bırakınız.
- 5) Bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Soğanı ilâve ediniz. Soğanı karıştırarak 3 dakika kavurunuz.
- 6) Kıymayı ilâve edip, kıymanın bırakacağı suyu çekinceye kadar karıştırınız.
- 7) Domatesini ilâve edip 2 dakika daha kavurup tuzunu ve suyunu ilâve ederek ağır ateşte suyunu tamamen çekinceye kadar 20 dakika pişirip ateşten alınız.
- 8) Küçük bir tepsinin veya güvecin içini yağlayıp enginarların çukur kısmını yukarı getirerek diziniz. Tepsinin dibine enginarın suyundan, 1 santim yüksekliğinde ilâve ediniz.
- 9) Kıymayı eşit şekilde enginarlara taksim edip üzerlerine sapı çıkmış yarımşar küçük domates oturtup kapağını kapatarak ağır ateşte veya fırında 15 dakika pişirip servis yapınız.