



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR OTURTMA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

8 adet enginar
3 yemek kaşık tereyağı
3 su bardağı et suyu
2 limon
250 g koyun kıyması
3 orta boy domates
3 orta boy soğan
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı karabiber

Enginarların dış kabukları içlerinden iki sıra kalacak şekilde soyulur, içi[nin] tüyleri temizlenir.
Tuz ve limon suyu eklenmiş suda bekletilir.
Soğan ve kıyma kavrulduktan sonra domatesler ilave edilir.
Tuzu ve biberi eklenerek ateşten alınır.
Enginarlar sudan çıkartılarak limonla ovulur.
Tepsiye dizilerek içlerine harç doldurulur.
1 su bardağı et suyu eklenerek hafif ateşte pişirilir.
Suyu azaldıkça et suyu ilavesiyle enginarlar yumuşayınca kadar pişirilir.