



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR SAPI MUSAKKASI

Elif Korkmazel

10 adet enginarın sapı
1 adet limonun suyu
1 adet kesme şeker
1 adet soğan
1 çorba kaşığı zeytinyağı
200 gr. kıyma
2 adet sivri biber
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 adet domates
1 su bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber

Enginar saplarını, yumuşak içlerini elde edinceye kadar soyun ve yarım limonun suyunu eklediğiniz suya atın. Sudun alarak istediğiniz büyüklükte kesip üzerlerini örtecek kadar su, kalan limon suyu ile kesme şekerle 15 dakika haşlayın. Kıyılmış soğanı yağda soteleyin, kıyma, karabiber ve tuz ekleyerek kavurun. Kıyılmış sivri biber ve maydanozu da ekleyerek beş dakika daha pişirin. Enginarları süzün, üzerine kıymalı harcı dökün. Üstüne halka doğranmış domatesleri yerleştirin. Bir su bardağı sıcak su ekleyerek 15-20 dakika pişirin.

[ML® Enginar Sapı Salatası için tıklayın](#)

[ML® Enginar Sapı Salatası Videosu](#)