



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ENGİNARLI ÇÖP KEBABI

1 kg. kuzu eti,  
1 sulu limon,  
6 enginar,  
1 çorba kaşığı un,  
10 küçük soğan,  
3 çorba kaşığı sadeyağ,

Enginarlar temizlenir, içindeki fırça gibi kıllar da kaşıkla çıkarılarak tuzlu, limonlu suya atılır. Kuşbaki etler tuzlanır. On santim uzunluğunda saz çöpler hazırlanır. Enginarlar ikiye bölünüp bir enginar bir et olmak üzere dizilir. Üç kaşık kızgın sadeyağda bir alt, üst edilerek tepsiye döşenir. Küçük soğanlar soyulur yeteri kadar tuz ve limonla birlikte tepsiye konur. Bolca su ilâve edilir. Önce içine geçecek gibi bir kapak, sonra da kendi kapağı kapatılarak önce hızlı sonra yavaş ateşte pişirilir. Ateşten almadan iyice suyu çektilir.