



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENGİNARLI KEBAP

Sebzesi:

- 6 adet enginar
- 1 adet orta boy havuç
- 1/2 su bardağı bezelye

Eti:

- 1 kilo kuşbaşı doğranmış kuzu eti
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 6 su bardağı su
- 1/2 tatlı kaşığı un
- 1 kahve fincanı süt

Sebzenin hazırlanışı:

- 1) Enginarları sapsız olarak temizleyiniz. Tuzlu, bol limonlu kaynar suda 12-17 dakika haşlayınız.
- 2) Havucu temizleyiniz ve zar gibi küçük doğrayıp kaynar suda 20 dakika haşlayınız.
- 3) Bezelyeyi, taze ise hazırlayıp haşlayınız, yoksa konserve kullanınız.

Kebabın yapılışı:

- 1) Etleri bir tencereye koyup üzerini kapatıncaya kadar su doldurunuz ve hızlı ateşe koyunuz; tam kaynarken, ateşten alıp suyunu süzdürünüz.
- 2) Eti bir kere soğuk su ile yıkayıp başka bir tencereye koyunuz. Üzerine tuzunu ve suyunu ilâve edip tencereyi ateşe oturtunuz.
- 3) Kaynadıktan sonra ağır ateşte 1 saat 15 dakika pişiriniz ve ateşten alıp etleri bir tencereye kevgirle süzdürerek çıkarınız.
- 4) Unla sütü bir kaptaki iyice karıştırıp kaynamakta olan etin suyuna karıştırarak ilâve edipiz.
- 5) 5 dakika ağır ağır kaynatınız ve etin üzerine süzdürünüz ve 2-3 dakika daha kaynatınız, sonra ateşten alınız.
- 6) Servis yaparken etleri salçası ile bir güvece veya sahana dizip üzerlerine de enginarı 4'e bölerek, havuç ve bezelyeyi de serpip, ilâve ederek servis yapınız.