



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI TAZE KİŞ

Malzemeler:

4 adet enginar
250 gram taze kiş
1 adet büyük boy havuç
1 adet elma
1 adet soğan
4 diş sarımsak
1 su bardağı su
1 çorba kaşığı şeker
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Soğanları doğrayın. Havucu jülyen kesip, enginarları dörde bölün. Tencereye bir bardak su ve zeytinyağı koyun. Hepsini ağır ateşte pişirin. İnmesine 10 dakika kala tuz, şeker, sarımsak, elma dilimleri ve kiş ilave ederek 10 dakika daha pişirin. Soğuduktan sonra servis tabağına koyup üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirerek servise sunun.