



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI YUVA KEBABI

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

2 kahve fincanı krema

1 bağ dereotunun yaprakları

Sebzelerin 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 kapta iyice karıştırıp kaynamakta olan etin suyuna karıştırarak ilâve edipiz.

5) 5 dakika ağır ağır kaynatınız ve etin üzerine süzdürüp kremayı ilâve ediniz ve 2-3 dakika daha kaynatınız, sonra ateşten alınız.

6) Servis yaparken sıcak ve susuz olarak enginarları bir güvecin içine dizip yuva gibi içlerine etleri doldurunuz. Sosunu üzerlerine döküp havuç ve bezelyesini susuz, fakat sıcak olarak ilâve ediniz.

7) Dereotunu serperek servis yapınız.