



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ ENGINAR BASTI

6 dolgun enginar  
2 orba kaşığı tepeleme dolu yağ  
500 gr. yağsız kuşbaşı kuzu eti  
20 arpacık soğanı  
1 limonun suyu  
yarım tatlı kaşığı tuz  
2 bardak su  
1 bađ dereotu

Enginarları temizleyin, soğanların başlarını hafifçe kestikten sonra soyun, yağı küçük bir tencereye koyup kızdırdıktan sonra etleri koyun, etler sulandıktan sonra çekene kadar kaynatın, ateşten alın. Enginarları etin üzerine dizin, limon suyunu, tuzunu ve suyunu koyun, soğanını serpererek bir yağlı kağıtla kapatın. Üzerine bir de küçük tabak kapatıp ağır ateşte 1 saat 15 dakika pişirip, dereotu serpererek servis yapın.