



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ENGİRAR (ÇEŞME İZMİR)

Reşat Akbaykal

250 gr. oğlak veya kuzu eti (Güveçlik doğranmış)

500 gr. enginar

1,5 su bardağı kaynar su

Zeytinyağında güveçlik doğranmış oğlak veya kuzu eti kavrulur.

İsteğe bağlı olarak etle beraber biraz soğan da kavurabilirsiniz.

Etin hızlı pişmesi için üzerine bir tutam toz şeker serpebilirsiniz.

Et piştikten sonra 1,5 su bardağı kaynar su ilave edilir.

Arkasından büyük parçalar halinde böldüğümüz enginar, yemeğe ilave edilir.

Bu yemekte et ikinci plandadır ve yemeğe lezzet katması için kullanılır. Temel malzememiz enginardır.

Bu yemeği oğlak mevsimi olmayan dönemde kuzu veya dana eti ile de yapabilirsiniz. Ancak en iyi sonucu oğlak eti ile alırsınız.

Not : Yemeği pişirirken suyu çekerse üzerine kaynar su ilave edebilirsiniz. Asla soğuk su ilave etmeyin; çünkü yemeğin bütün lezzetini kaybetmiş olursunuz. Bu kural her yemek için geçerlidir.

