



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ENGİNAR (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

6 adet Antakya enginarı
1 baş soğan
200 gr. koyun kıyması
1 yemek kaşığı tuz
2 bardak su
1 çay kaşığı karabiber
1 adet limon
1 çorba kaşığı tereyağı

Enginarların dış kabuğu temizlenerek iç yaprakları üzerinde bırakılır. çanağın içindeki tüyler bir kaşıkla iyice alınır. Saplar soyularak fazla uzunlukları alınıp diğer kısımları üzerinde bırakılır. Diğer taraftan bir kab ın içinde hazırlanan limonlu suda enginarlar bekletilir. Soğan yağda sarartılır. Et, ayrı bir kapta pişirilip üzerine soğanlar ve sudan süzülen enginarlar eklenerek iki bardak su ilavesiyle hafif ateşte pişirilir. Pişmeye yakın karabiber eklenir. Sıcak servis edilir.

[ML® Etli Enginar için tıklayın](#)