



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ETLİ ENGİNAR

4 adet enginar
250 gr kuzu kuşbaşı
10-15 adet arpacık soğan
1 adet havuç
1 adet patates
1 çay bardağı konserve bezelye
1 çay bardağı çiçek yağ
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
Tuz

Tencereya yağ konur, ısınınca et ve arpacık soğanı atılır. Et suyunu bırakıp çekince küp doğranmış havuç ve patates atılır. Sebzeler yumuşamaya başlayınca salça, bezelye ve enginar eklenir. Tuz katılır ve sıcak su konur. Kapaklı olarak enginarlar yumuşayana kadar pişirilir. Servis tabağına enginar konur, oyuk kısmına et ve sebzeler doldurulur. Sıcak servis yapılır.

[ML® Etlı Engınar için tıklayın](#)