



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR

300 gr kuşbaşı et
4 enginar
2 soğan
1 tatlı kaşığı şeker
1 diş sarımsak
2 demet maydanoz
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 bardak et suyu
tuz
karabiber

Soğan, sarımsak ve maydanoz incecik kıyılır. Tencereye koyulan zeytinyağında kavrulur. Etler ilâve edilir ve kuvvetli ateşte pembeleşinceye kadar kavrulur. Bezelye, ayıklanıp dörde bölünmüş enginar, tuz, biber ve şeker ilâve edilir. 2 dakika daha kavrulduktan sonra et suyu ya da su ilâve edilip, orta ateşte yumuşayıncaya kadar, aşağı yukarı bir saat pişirilip indirilir. Tabağa boşaltılır. Kenarına, üçgen şeklinde incecik dilinip tereyağında kızartılmış ekmekler dizilip sıcak sıcak servis yapılır.