



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR

6 taze ayıklanmış enginar
250 gr kuzu kuşbaşı
1 kuru soğan

Enginarlarımızı ayıklayalım. 2-4 adet sıkığımız bol limonlu suya çanaklar ters gelecek şekilde suya koyalım. Enginarlarımız çok taze ise yaprak iç beyazları elinizle kırarak ,saplarını da dış kabuklarını temizleyerek suya ekleyiniz. Kuşbaşı etimiz ½ çay bardağı zeytinyağı ve 2 çay bardağı sıcak su ile çelik tencerenize alın. Önce harlı, daha sonra kısık ateşte etinizi yemeğe hazır hale yakın, yarı yağına bindirinceye kadar pişirin. Etlerinize, yemeklik doğranmış soğanı ekleyerek etle birlikte orta hararettteki ateşte kavurun daha sonra dört e bölünmüş enginarları ekleyin. Tencerenizde enginar ve etleri 1-2 dk çevirin. Üzerini kapatacak kadar sıcak suyu ekleyin, tuz ve karabiberini ekleyin.