



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR

4 adet saplı enginar
2 soğan
300 gram kuşbaşı et
2 diş sarımsak
2 domates
1 çay bardağı zeytinyağı
5 dal maydanoz
2 limon

Enginarları ortadan ikiye kesin sapları da kalsın. İçlerini temizleyip limonla ovun. Tencereye yerleştirip 25 dakika kadar yapraklarıyla pişirin. Bu arada ayrı bir yerde zeytinyağında soğanları kavurun. Üzerine ince kıyılmış etleri, sarımsağı ve doğranmış domatesi ekleyip 10 dakika kadar pişirin. Tencerede pişen enginarların içlerine bu karışımı doldurup 10 dakika da birlikte pişirin. Daha sonra servis tabağına alıp ikram edin. Çok lezzetli ve faydalı bir yemek afiyet olsun.