



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ENGİNAR YAPRAĞI

Malzemeler:

1 kg sapıyla beraber enginar yaprağı
2 adet limon
250 gr dana kuşbaşı
1 çay bardağı sıvı yağ
2 adet domates
1 su bardağı su
8-10 dal derotu
1 tatlı kaşığı tuz

Yapımı:

Enginar yaprakları sapı kalacak şekilde temizlenir. Limon suyu üzerine dökülerek yoğrulur. Daha sonra az suda haşlanır. İnce kıyılmış kuru soğan yağla kavrulur. Üzerine et katılır. Et suyunu bırakıp çekince haşlanmış enginar yaprağı, 1 limonun suyu, rende domates, tuz ve su eklenir. 15 dakika kadar piştikten sonra kıyılmış dereotu eklenir, ateşten alınır.