



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İNCİKLİ TERBİYELİ ENGİNAR

Anadolujet Magazin

6 adet İzmir sakız enginarı (yapraklı temizlenip, dörde bölünmüş)  
4 adet kuzu incik  
1 adet beyaz soğan  
1 yemek kaşığı un  
Karabiber  
Zeytinyağı  
Bir yumurtanın sarısı

İncikleri soğuk suda yıkayıp, düdüklü tencerede üzerini örtecek kadar su koyup pişirin. Soğanı yemeklik doğrayın, tencereye alıp zeytinyağında biraz yumuşatın. Üzerine suyunu süzdüğünüz enginar çanaklarını koyun, incik etlerini yerleştirin ve et suyundan üç bardak ekleyip, kapağını kapatın. Enginarlar yumuşayana kadar yaklaşık 30 dakika kontrol ederek pişirin. Yemeğin suyundan alıp bir kasede yumurta sarısını unla çırpıp tencereye ilave edin. Yemek hafif kıvam aldığı anda ocağın altını kapatın. Servis tabağına birer incikle birlikte enginarları paylaşırın karabiber serpip servis edin.

Enginar ayıklama: Bir adet limonun dilimleri ve iki adet limonun suyu ile bir kap su hazırlayın. Enginarların dışından üç-dört sıra (sarı yapraklar görünmeli) koparıp atın. Çanağa yakın bölümünde iki parmak yükseklikte kalacak kadar keskin bir bıçakla yaprak uçlarını kesip atın. Çanağı tahtada ters çevirin ve niçakla dört parçaya bölün. Her birinin içindeki tüyleri dikkatlice temizleyip varsa mor minik yaprakları yavaşça çekip atın. Bu şekilde yapraklı, çeyrek enginar çanakları elde edeceksiniz. Hepsini hazırladığınızda limonla ovup limonlu suya bırakın.

