



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI ENGİNAR

4 adet enginar  
300 gr kıyma  
1 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı salça  
4 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
Üzeri için:  
Rende kaşar

Çanak şeklindeki enginarlar az limonlu suda haşlanır. Diğer tarafta ince kıyılmış soğan yağda pembeleştirilir. Üzerine kıyma eklenir, suyunu bırakıp çekene kadar pişirilir. Salça ve tuz eklenir, birkaç dakika sonra ateşten alınır. Enginarlar bir fırın kabına dizilir. Kıyma enginarların içine paylaşılır. Üzerlerine rende kaşar konur. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kaşar pembeleşene kadar pişirilir.