



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI ENGİNAR

Anadolujet Magazin

- 10 enginar
- ½ ince doğranmış kuru soğan
- 500 g dana kıyma
- 80 g küp küp doğranmış havuç
- 75 g bezelye
- 70 ml ayçiçeği yağı
- 1 litre su
- 10 g ince kıyılmış maydanoz
- 10 ml limon suyu
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Soğanları bir tavada ayçiçeği yağında soteleyin. Havuçları ilave edip pişirmeye devam edin. Kıymayı ekleyin ve 10-12 dakika karıştırarak pişirin. Bezelye, tuz, karabiberi ilave edin. Tavayı, kenara alıp maydanozu ilave edip karıştırın. Enginarları su ve limon suyunda 15 dakika haşlayın. Tamamen piştikten sonra fırın tepsisine alın. Kıyma harcını enginarların içine doldurun ve 160 dereceye ısıtılmış fırında 10 dakika kızartın. Sıcak servis edin.

