



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI ENGİNAR

1 baş kuru soğan  
4 adet enginar  
250 gram kıyma  
2 adet havuç  
1 su bardağı bezelye  
1 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz  
4 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
1,5 - 2 su bardağı su  
1 adet limon  
1 tatlı kaşığı tuz  
yarım tatlı kaşığı karabiber

Enginarları su, tuz ve limon suyu ile 15 dakika kaynatıp, süzün, tepsiye yerleştirin. Soğanı, havucu ince kıyın, yağda iyice kavurun, kıymayı ekleyin, pişene kadar kavurun. Taze bezelyeleri ve tuzunu da ekleyin. maydanozu ince kıyın, karabiberle birlikte kıymaya ekleyin. tepsideki enginarların üstüne hazırladığınız karışımı taksim edin. Orta ısıdaki fırında 10 dakika pişirip servis yapın.