



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ENGİNARLI KUZU

400 gram kuşbaşı kuzu eti
16 adet konserve küçük enginar
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet orta boy soğan
3 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Biberiye

Zeytinyağını kızdırıp ince kıydığınız soğan ve sarımsakları tavaya alın. Eti de ekleyip birlikte soteleyin. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edip pişmeye bırakın. Etler yumuşayınca enginarları ekleyin. Tuz ve karabiber ilave edip enginarlar pişince ocaktan alın. Biberiye ile süsleyerek servis yapın.