



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SADEYAĞLI ENGİNAR (DÜDÜKLÜ)

6 büyük enginar
140 gram sadeyağ, ya da margarin (7 çorba kaşığı)
100 gram soğan (1 büyük)
200 gram kuzu eti (kuşbaşı)
1 bardak enginarların unlu suyu
Tuz

ENGİNARIN AYIKLANDIĞI SU:

10 bardak su
2 silme çorba kaşığı un

1 Bir büyük tencereye 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile 1 adet de limonun suyunu koyduktan sonra, iyice bir karıştırmalı, sonra da bu un ve limonlu suya; körpe ise yaprakları teker teker koparılmak ve alt tarafı orta kısmından kesilmeli, içinin tüylü kısmı hafifçe alınmak, kart ise, üst ve yanları elma soyar gibi soyulmak ve içi tas gibi bir hal alıncaya kadar tüyleri kaşıkla çıkarılmak suretiyle yaprak ve içleri ayıklanmış ve ortalarından ikiye kesilmiş 6 büyükçe enginar katarak, enginarları bu un ve limonlu su içinde bir tarafa bırakmalıdır. (Her enginar soyulur soyulmaz hemen un ve limonlu suya atılmalıdır).

2 Sonra düdüklü tencereye; 7 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin, küçük kesilmiş 1 büyük soğan ile kuşbaşı doğranmış 200 gram kuzu eti koyarak, etler hafif bir renk alıncaya kadar aşağı yukarı 10 dakika arada bir karıştırarak kavurmalı, sonra etlere; yarım çorba kaşığı tuz ile, ayıklanmış un ve limonlu su içinde bırakmış olduğumuz enginarları iyice süzölmüş olarak koyduktan sonra bunlara 1 bardak da enginarların içinde bırakıldığı un ve limonlu sudan katmalı ve düdüklü tencerenin kapağını sıkıca kapatmalıdır.

3 Sonra tencereye; çok kuvvetli ateş vererek, düdük yukarıya doğru oynayıp da bol buhar ve ılık gibi sesler çıkarmaya başladıktan sonra hesap edilmek üzere, enginarları, yanya kadar azaltılmış ateşte, körpe ise 20, kart ise 35 dakika pişirmeli ve ateşten alarak buharını boşalttıktan sonra servis yapmalıdır.