



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

ETLİ ENGİNAR



6 Adet k     enginar
250 gr. Kuzu kuşbaşı
1 Adet orta boy kuru soğan
10 Adet arpacık soğanı
2 Adet sivri biber
2 Adet orta boy domates
6  orba kaşığı sıvıyağ
1 Tatlı kaşığı tuz
1  ay bardağı sıcak su

- # İnce kıyılmış kuru soğan ve arpacık soğanı kızmış sıvıyağı atılır. Soğanlar şeffaflaşınca ince doğranmış sivri biber ve kuşbaşı et eklenir.
- # Et suyunu salıp çekince üzerine rende domates, tuz eklenir. Domates salçamsı bir hal alana kadar pişirilir.
- # Hazırlanan etli i  bir tabağı alınır, aynı tencereye temizlenmiş enginarlar tek sıra halinde dizilir, üzerine etli i  dökülür.
- # Tencere orta ateş  yerleştirilir, kapaklı olarak 10 dakika pişirilir. Daha sonra sıcak su eklenir, enginarlar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Enginarın mevsimi ilkbahar ve yaz başıdır.