



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifi

Ətli Enginar

Etlı Enginar



6 Ədəd kiçik enginar
250 qr. Quzu quşbaşı
1 Ədəd orta boy quru soğan
10 Ədəd nişangah soğanı
2 Ədəd iti bibər
2 Ədəd orta boy pomidor
6 Çorba qaşığı duru yağ
1 Şiriniyyat qaşığı duz
1 Çay stəkani isti su

- # İncə qiyılmış quru soğan və nişangah soğanı qızmış duru yağa atılar. Soğanlar şəffaflaşınca incə doğranmış iti bibər və quşbaşı eət əlavə olunur.
- # Ət sununu salıb çəkinçə üzərinə rəndə pomidor, duz əlavə olunur. Pomidor tamatı bir hal alana qədər bişirilər.
- # Hazırlanan ətli iç bir qaba alınır, eyni qazana təmizlənmiş enginarlar tək sıra halında düzülər, üzərinə ətli iç tökülər.
- # Qazan orta atəşə yerləşdirilər, qapaqlı olaraq 10 dəqiqə bişirilər. Daha sonra isti su əlavə olunur, enginarlar yumşalana qədər bişirilər.
- # İsti olaraq süfrəyə gətirilər.

Not: Enginarın mövsümü yaz və yaz başıdır.