



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANÇUEZLİ ENGİNAR

Kullanılacak malzeme (4 kişilik): 6 taze enginar, yarım demet maydanoz, 1 limon, 1 diş sarımsak, 4 ançuez filetosu, 2 yumurta, 1 tutam kekik, 4 çorba kaşığı zeytinyağı, yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapılışı: Enginarları sapları kesilir. Tuzlu ve limonlu suyun içinde, dış kabukları kopularak ayıklanır, iç kabuklarının da dikenli uçları kesilir. Göbek kısmı temizlenir. İki enginar dörder parçaya bölünür. Dört tanesi tüm bırakılır. Maydanoz ayıklanıp yıkandıktan sonra, ince ince doğranır. Sarımsak da ince ince doğranır. Tencereye zeytinyağı konur ve orta ateşe oturtulur. Yağ ısınınca, enginarlar suyu süzülerek tencereye konur. Tuz ve karabiber serptikten sonra ara ara kaşınarak 5 dakika kadar kavrulur. 1-2 damla limon suyu ile yeteri kadar sıcak su ilave edilerek tencerenin kapağı kapatılır ve pişmeye bırakılır. Enginarlar pişince, kevgirle yağ süzülerek alınır ve servis tabağına yerleştirilir. Tencerede kalan sosun içine zeytinyağına yatırılmış ançuez filetoları, kekik, kıyılmış sarımsak ve maydanoz katılır. Kuvvetli ateşte kaşınarak 2 dakika kadar kavrulur. Katı olarak haşlanmış 2 yumurta, kabukları soyulduktan sonra ince ince doğranır. Tenceredeki sos alınınca kıyılmış yumurta katılır. İyice kaşındıktan sonra, bu sos enginarların içine yerleştirilir. Birer ançuez filetosu bütün olan enginarların ortasına yerleştirilir ve servis yapılır. Bu yemek soğuk veya sıcak yenebilir.