



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ ENGİNAR

MALZEME (6 kişilik)

6 orta boy enginar

2 küçük havuç

200 gram iç bezelye

Yarım çay bardağı zeytinyağı

2 kesme şeker

2 limon

Enginarın yapraklarını dipten kesin. Göbek kısmındaki tüyleri bıçakla temizleyin. Su dolu bir kabın içine alın ve limonla iyice ovun. İnce doğranmış soğanı ve bezelyeleri enginarın ortasına yerleştirin. Kısa tencereye dizdiğiniz enginarların üzerine zeytinyağını ve yarım çay bardağı suyu dökün. Önce 5-6 dakika orta alevde sonra en kısık alevde 25 dakika pişirin. Ocaktan almadan 5-10 dakika önce kesme şekerleri koyun. 10 dakika dinlendirin.