



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR ÇANAĞINDA SOĞAN

- 4 adet enginar çanağı
- 1 büyük boy boy soğan
- 2 sap taze sarımsak
- 4-5 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1/2 demet dereotu
- 2-3 adet enginar sapı
- 1 tutam deniz tuzu

Enginar çanaklarını ve enginar saplarını yıkayıp tencereye koyun. Üstünü geçecek kadar su ekleyip yumuşayana kadar haşlayın.

Soğanları küçük küpler halinde kesin. Sıvı yağ koyduğunuz bir tavaya soğanları ekleyip kısık ateşte kavurun.

İçine doğradığınız sarımsakları ve doğradığınız enginar saplarını ekleyin.

Ocağın altını kapatıp ince kıydığınız dereotlarını ekleyin, tuz ekleyip harmanlayın. Çanakları sudan çıkarıp servis tabağına alın ve üstlerine soğanlı karışımdan koyup servise sunun

