



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR GÜNEŞİ

1 büyük enginar
4 çorba kaşığı sirke
Su
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 defne yaprağı
2 adet karabiber
1/2 çay kaşığı tuz
Tarator veya yumuşak peynir

Enginar yapraklarını ayıklayın. Dış yapraklarını ayıklayıp iç iyi yapraklarını ayırın. Çeyrek litre suya 3 çorba kaşığı sirke koyarak yaprakları bir kaç dakika tutun. Ayrıca bir tencereye 1 bardak su, 1 çorba kaşığı sirke, zeytinyağı, defne yaprağı, biber ve tuz koyup kaynatın. Daha sonra ateşi kısarak enginar yapraklarını bu suda 45 dakika pişirin. Dolgun yapraklar yumuşadıktan sonra bir kenarda suyunu süzmeye bırakın. Büyük bir servis tabağının ortasına tarator veya yumuşak peyniri koyup yaprakları etrafına dizin. Yerken yaprakları bu sosa batırın.