



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR YAPRAĞI HAŞLAMASI

2 adet temizlenmemiş enginar

1 baş taze soğan

1 çorba kaşığı toz şeker

1 çay kaşığı tuz

1 çay bardağı zeytinyağı

1 su bardağı bezelye

Yarım demet dereotu

Enginarların yapraklarını dikkatlice kopartıp limonlu suda yıkayıp tencereye dizin. Enginarın içini bu tarifte kullanmıyoruz. Enginar yapraklarının üzerine yıkanmış ve irice doğranmış taze soğanları, bezelyeleri, şekerini, tuzu serpin. Üzerine zeytinyağını gezdirip, az miktarda su ilave edip, kapağını kapatıp 35 dakika pişmeye bırakın. Soğutup yaprakları yelpaze gibi tabağa dizin ve üzerine birlikte pişirdiğiniz bezelyeleri ekleyip bol limon sıkıp servis yapın.