



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

5 adet enginar
2 adet limon
2 baş kuru soğan
1 bardak zeytinyağı

Geniş bir kaptaki su içine limonlar sıkılır ve limonlu bir su hazırlanır. Enginarların yaprakları teker teker geriye doğru kıvrılarak koparılıp, fazlalıklar bıçakla kesilerek ayıklanır. Ayıklanan enginarlar limonlu suya atılır. Başka bir tencerede ince kıyılan soğan pembeleşinceye kadar kavrulur ve yarım bardak su ilâve edilip tuzu da atıldıktan sonra enginarlar sap tarafları yukarda olmak üzere tencerenin içine oturtulur ve üzerine zeytinyağı ilâve edilir. Hafif ateşte 25 dakika pişirilir sonra pişen yemek ateşten alınıp, soğutulur ve servis hazırlanır.