



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

6 adet enginar
150 gr. arpacık soğanı
2 adet havuç
3 adet patates
1,5 bardak zeytinyağı
1 demet dereotu
2 kaşık un
1 kaşık şeker
1 limon

- 1- Kök kısımları sert yeşil ve canlı enginarları alınız.
- 2- Dal kısımlarını aııan 4-5 cm. bırakarak kesiniz,
- 3- 5 cm. uzunlukta bırakıp uç kısmından fazlasını kesiniz.
- 4- Çanak yapraklar yarım veya 1 cm. bırakılarak taze kısmına kadar kırarak ayıklayınız.
- 5- Sap kısımlarını bıçakla körpe kısmına kadar kesiniz.
- 6- limonla ovarak, limonlu, unlu suya aünüz.
- 7- Patatesleri soyup sarımsak şekli vererek kesip hazırlayınız.
- 8- Havuçları da kazıyıp dörde bölüp birer cm.'lik verev parçalara kesiniz.
- 9- Arpacık soğanları da soyup yıkayınız.
- 10- Temiz bir tencereye enginarların sap kısımları ortaya gelecek şekilde diziniz.
- 11- Ortasına doğranmış havuç, soğan, demet halinde dereotu koyunuz.
- 12- Zeytinyağını, tuzu, şekeri, suyu ve yarım limon suyunu koyunuz.
- 13- Üzerini kağıtla kapatıp orta hararetlı ateşte pişiriniz.
- 14- İnmesine yakın patates koyup pişiriniz.
- 15- Sebzeler ve enginar yumuşayıncaıa kadar pişirip ateşten alınız.
- 16- Kağıdını açmadan soğutunuz.
- 17- Servis tabağına enginarların göbek kısmı yukarı gelecek şekilde parçalamadan diziniz.
- 18- Ortalarına kaşıkla sebzelerden kafi miktar koyunuz.
- 19- Kalan sebzeleri de enginarların etrafına koyup suyunu da üzererine döküp servis yapınız.