



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

5 adet enginar
2'şer adet havuç, patates
1 baş kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
2 dilim limon
Tuz, karabiber
Terbiyesi için:
1 adet limon suyu
2 çorba kaşığı un
2 su bardağı su

Önce terbiye karışımı hazırlanır. Kuşbaşı doğranmış enginarlar karışıma atılır, 1 saat bekletilir. Tencereye zeytinyağı konur, ısınca ince doğranmış soğan, küp şeklinde doğranmış havuç atılır, kavurmaya başlanır, 5 dakika sonra küp şeklinde doğranmış patates katılır. Patates yumuşamaya başlayınca terbiyesiyle birlikte enginarlar eklenir. Tuz, karabiber serpilir. Tencerenin kapağı kapatılır. Yarım saat orta ateşte pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak servise sunulur. Arzuya göre dereotuyla süslenir.