



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

4 adet enginar
1 adet soğan
2'şer adet patates, havuç
1 su bardağı konserve bezelye
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 adet kesme şeker
Tuz
1 su bardağı su

Enginarlar temizlenir, limonlu suya atılır. İnce kıyılmış soğan zeytinyağında pembeleşince küp doğranmış havuç ve patates eklenir, yumuşayana dek kavrulur. Üzerine bezelye, şeker ve tuz katılır, 5 dakika sonra ateşten alınır. Enginarlar tencereye konur. Üzerine sebzeli karışım dökülür, su katılır. Orta ateşte kapaklı olarak 25 dakika kadar pişirilir. Ilık ya da soğuk servis yapılır.