



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Elif Korkmazel

6 adet enginar
1 adet havuç
2 adet patates
1 çay bardağı bezelye
15 adet arpacık soğan
5 adet kesme şeker
1 adet limonun suyu
1 çorba kaşığı un
1 çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı su
Dereotu, tuz

Havuç ve patatesleri temizleyerek, doğrayın. Arpacık soğanları ayıklayın. Enginarları, sapları yukarı gelecek şekilde tencereye yerleştirin. Üzerine havuç, bezelye, soğan, kesme şeker, limon suyu, un, zeytinyağı ve tuzu ilave edin. Suyunu ekleyip, ocağa koyun. Sebzeler yumuşayana kadar pişirin.