



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAVUÇLU ENGİNAR

5 adet enginar  
1 su bardağı su  
1 çay bardağı zeytinyağı  
2 adet soğan  
2 havuç  
2 çorba kaşığı şeker  
Tuz

Enginarları bir tencereye yerleştirin. Üzerine zeytinyağını, şekerini, tuzu, yarım ay şeklinde kesilmiş soğanları ve ince doğranmış havuçları tencereye ilave edin. Fazla su koymadan kapağını kapatıp 35 dakika pişirin. Enginarlar pişince ocaktan alıp soğumaya bırakın. Servis yaparken havuç ve soğanları, enginarların ortasına yerleştirip servis tabağına dizin.