



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KOLAY ENGİNAR SALATASI

6 adet enginar  
3 adet limon  
1/2 su bardağı zeytinyağı  
1/2 demet maydanoz  
Yeterince tuz ve yeni çekilmiş karabiber

### YAPILIŞI:

Enginarların sapını koparıp, taç yapraklarını ayıklayınız. Göbeğin üzerindeki tüylü kısmı bir kaşıkla kazıyarak temizleyiniz. Hemen bir yarım limonla her yanını limonlayıp, tuzlu suya atarak kararmasını önleyiniz. Tencereye bir litre su koyup kaynatınız. Kaynayan suya bir tutam tuz ve bir limonun suyunu ilave ediniz. Tuzlu sudan enginar göbeklerini alıp kaynayan suya atınız. 30 dakika kadar bu suyla piştikten sonra süzerek sudan çıkarınız. Ayrıca bir yerde bir limonun suyunu yarım su bardağı zeytinyağı ile karıştırıp içine tuz ve yeni çekilmiş karabiber ilave ediniz. Çatalla iyice çırpın bütünleştirdikten sonra haşlanmış enginarların üzerine dökünüz. Tek tek kopardığınız maydanoz yapraklarına süsleyerek ılık veya soğuk olarak ikram ediniz.