



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI ENGİNAR

5-6 adet bebek enginar

Bir tutam maydanoz

3-4 diş sarımsak

Tuz

Karabiber

1 limonun suyu

1 bardak kaynar su

Zeytinyağı

Bebek enginarları ortadan ikiye bölün ya da bir bıçakla çiçeğin uç kısmından 1-2 santimetre kadar kesin. Eğer bebek enginar bulamıyorsanız, küçük enginarlardan seçip dolmalık olarak hazırlatın. Hazırlanan enginarları yayvan bir tencereye dizin. Üzerine ince ince doğradığınız sarımsakları ve yine ince ince kıydığınız maydanozları serpiştirin. Tuz ve karabiberi de isteğinize göre serpin. Limon suyunu ve zeytinyağını enginarların üzerinde gezdirin. Son olarak suyu da ekleyip, tencerenin ağzını kapatıp pişirmeye başlayın (suyun tencerede 1 santimetre yükseklikte olması yeterlidir). Su kaynamaya başlayınca ocağın altını kısın ve enginarların alt kısmı yumuşayınca kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Soğumaya bırakın, üzerine bir miktar zeytinyağı daha gezdirebilirsiniz. Daha ekşi olmalarını istiyorsanız limon da sıkabilirsiniz. Dış yapraklardan başlayarak afiyetle yiyin.