



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI KIRMIZI BİBERLİ ENGİNDAR SOTE

4 enginar göbeği
1/2 limon
3 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
2 baş sarımsak (diş diş ayrılıp, kabukları soyulmuş; iri dişlerin her biri enlemesine 2'ye kesilmiş)
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 kırmızı dolmalık biber
1/2 çorba kaşığı sirke (1/4 tatlı kaşığı balla karıştırılmış)
1 küçük soğan (ince doğranmış)
bir tutam kekik
bir tutam fesleğen (kıyılmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Bir tencereye su doldurup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca yarım limonu, suya sıkıp, sıktığınız kabuğu da tencereye koyduktan sonra, enginar göbeklerini ekleyerek, bir bıçağın ucu kolayca batıncaya kadar (yaklaşık 13 dakika) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, enginar göbeklerini delikli kaşıkla, soğuk su dolu bir kaba aktarın (kendi sıcaklıklarıyla pişmeyi sürdürmemeleri için). Sonra kesme tahtası üstüne aktarıp, her birini bıçakla 8 üçgene bölün. Zeytinyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı kısık ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca sarımsakları koyup, ara sıra karıştırarak 30 saniye kızartın. Tuzun yarısını serptikten sonra, tavayı ateşten alıp, sarımsakları delikli kaşıkla bir tabağa çıkarın. Kırmızı dolmalık biberlerin derilerini soyup, sap ve çekirdeklerini temizledikten sonra, 5 mm eninde şeritler halinde kesin. Tavayı orta ateşe oturtup, içinde kalan yağı yeniden ısıtın. Isınınca enginar göbeği parçalarını koyup, ateşi kısarak, 3 dakika pişirin. Kırmızı biber şeritleri, ballı sirke, soğanlar, kekik ve fesleğeni katıp, karıştırın. Kalan tuzu ve karabiberi serpip, yeniden karıştırdıktan sonra, karışımı 3 dakika pişirin. Pişmiş sarımsakları ekleyip, karıştırarak, tavayı hemen ateşten alın vesarımsaklı kırmızı biber - enginar soteyi, ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, servis yapın.