



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SULTANİYE BEZELYELİ ENGİNAR ÇANAĞI

1 avuç ince kıyılmış dereotu
4 adet enginar çanağı
250 gr sultani bezelye
2 diş sarımsak
1 tutam deniz tuzu
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Enginar çanaklarını yıkayıp tencereye yerleştirin. Sultani bezelyelerin uçlarını ayıklayıp hiç bölmeden bir kaseye alın. Küp doğranmış soğanları rendelenmiş sarımsakları bezelyelere ekleyin. Zeytinyağını ve tuzu da ekleyip harmanlayın.

Enginar çanaklarının üstüne yerleştirin. Enginarın kenarına çıkacak kadar su koyup tencere kapağını örtün. Enginarlar pişene kadar ocakta tutun. Pişen yemeğinizi servis tabağına alıp dereotuyla süsleyin. Soğuk servis edin.

