



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

TEREYAĞLI ENGİNAR (DİYET)

200 gr enginar
1 limon
50 gr kereviz
1 patates (küçük)
1/2 kaşık tereyağı
1/2 soğan
1 havuç
5 bardak su

Öteki malzeme hazırlanmadan önce enginar iyice yıkanır, ayıklanır, temizlenir. Temizleme işi enginarın körpe ya da kart oluşuna göre başka şekillerde yapılır. Biraz geçkince enginar ise, üstlerini ve yanlarını önce elma gibi soymak gerekir. Ortası çukur olacak şekilde, içi kaşıkla oyularak tüyleri kaşıkla çıkarılır.

Şayet körpe enginar ise, önce tek tek yaprakları kopardır. Alt tarafı orta kısmından kesilerek ayrılır. Ortasındaki tüylü kısım ise kaşıkla hafif şekilde alınır.

Sonra öteki sebzelere sıra gelir, önce kereviz alınır. Kerevizin de önce kabuğu temizlenir, küçük küçük parçalar halinde kesilir. Havuç da iyice yıkandıktan sonra baş tarafındaki yeşil kısım kesilip atılır. Sivri ucu da uygun yerinden kesilip atıldıktan sonra, körpece ise, ince yuvarlaklar halinde doğranır. Biraz kartlaşmışsa, ağaç kısmı fazla görünüyorsa, o takdirde uzunlamasına ortadan dörde bölmek, ağaç kısımlarını bıçakla keserek ayırıp atmak, sonra da küçük parçalar halinde doğramak gerekir.

Soğan da kabukları ayıklanıp ince ince kıyıldıktan sonra enginar da, öteki sebzeler de tencerenin içine doldurulur. Malzemenin hepsini rahatça içine alacak kadar bol su konur. 10 dakika kadar orta ateşte kaynatılır. Böylece haşlanan sebzeler bir kaba alınır. Suları iyice süzülür. Tenceredeki su da dökülür.

Bundan sonra sebzeler, enginarla birlikte tekrar tencereye konur. Yarım kaşık tereyağı üzerine konur. Karıştırılır. Sebzeleri tamamen örtecek kadar su konur. Suyu bir de limon sıkılır ve orta ateşte suyunu tamamen çekinceye kadar kaynatılır. Piştikten sonra tencereden alınıp tabağa konur, servis yapılır.