



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL ERİK SOSLU ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Arzu Orak Altın

4 adet ayıklanmış çanak enginar
2 adet soğan
10-12 adet yeşil erik
½ çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı silme tuz
2 tatlı kaşığı tepeleme toz şeker
1,5 bardak su
8-10 dal maydanoz ya da dereotu

Enginarlar bir tencereye alınır ve üzerine soğanlar yemeklik doğranır. Soğanların üzerine ise erikler koyulur. Yağ, tuz, şeker ve suyu ilave edilir (Eriklerin üzerine gelecek şekilde küçük bir kapak ya da tabak kapatılır ki erikler ve soğanlar enginarların üzerinde pişsin)ve kısık ateşte pişirilir Enginarları pişip pişmediği bir çatal batırarak kontrol edilip altı kapatılır. Enginarlar tencereden bir servis tabağına alınır, tencerede kalan eriklerin çekirdekleri çıkarılıp soğanlarla birlikte el blenderından geçirilerek koyu bir sos haline getirilir. Bu sos enginarların üzerine birer ikişer kaşık (Enginarın büyüklüğüne göre) koyulur. Üzerine dereotu ya da maydanoz doğranarak servis yapılır.

