



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR (KUŞADASI AYDIN)

<https://www.kusadasikulturelmiras.com/>

- 8 adet ayıklanmış enginar
- 2 adet taze sıkılmış limon suyu
- 2 adet orta boy havuç
- 2 adet küçük boy patates
- 1,5 su bardağı dondurulmuş bezelye
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1/2 su bardağı taze sıkılmış limon suyu
- 1/2 su bardağı su
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Sap ve yaprak kısımlarını dikkatli bir şekilde temizlediğiniz taze enginarları, kararmamaları için; 1 adet taze sıkılmış limon suyu kattığınız derin suda bekletin.

Kabuklarını soyduğunuz patates ve havuçları küçük küpler halinde doğrayın. Bol suda yıkadıktan sonra küçük bir tencerede, orta ateşte 5 dakika kadar haşlayın.

Kuru soğanı küçük parçalar halinde yemeklik doğradıktan sonra oda sıcaklığında çözdürdüğünüz dondurulmuş bezelyelerle karıştırın.

Suyunu süzdürdüğünüz haşlanmış sebzeleri, kısa bir süre soğuttuktan sonra bezelyeli karışımla harmanlayın. Limonlu suda bekleyen enginarları, çukur kısımları üstte kalacak şekilde geniş tabanlı bir tencereye yerleştirin.

Enginarların orta kısımlarını hazırladığınız sebze karışımıyla doldurun. Taze sıkılmış portakal suyu, içme suyu ve kalan 1 adet limon suyunu; toz şeker, zeytinyağı ve tuz ilavesiyle ayrı bir kaptaki karıştırın.

Hazırladığınız zeytinyağlı karışımı enginarların üzerine gezdirdikten sonra kapağını kapattığınız tencerede ve kısık ateşte 45-50 dakika kadar pişirin.

Soğuyan enginarları dikkatli bir şekilde servis tabaklarına aldıktan sonra arzuya göre incecik kıyılmış dereotu ilavesiyle sevdiğinizlerle paylaşın.

