



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

Malzemesi

6-7 adet enginar

1,5 bardak zeytinyağı

1 su bardağı dolusu arpacık soğan

1 adet havuç

2 orta boy patates

1 çay bardağı dolusu konserve bezelye

2 adet limon

1/2 demet dereotu

1 kahve kaşığı toz şeker

1 tatlı kaşığı un

Tuz

Arpacık soğanların kabuklarını soyup yıkayarak bir kenara koyun. Havucu kazıyın, yıkayın ve küçük küpler halinde doğrayın. Enginarların saplarını kesmeden ayıklayıp limonlu suda bekletin.

Dibi yayvan bir tencereye zeytinyağını, arpacık soğanları, doğranmış havuçları 3-4 dal dereotunu ve sapları yukarı gelmek üzere enginarları yerleştirip üzerine limon sıkın ve orta ısıdaki ateşe oturtun. Üzerine 4 bardak kaynar su ilave ederek biraz suyla iyice karıştırdığınız tuz, un ve şeker ekleyin.

Tencerenin büyüklüğüne uygun bir parşömen kâğıdını enginarlara degecek biçimde kapatıp, kapağını örtün ve ateşi kısın. Kapağı hiç açmadan sebzeler suyunu çekinceye kadar bir saat süreyle pişirin. Enginarlar pişince parşömen kâğıdını kaldırıp küp biçiminde doğranmış patates ve konserve bezelyeleri tencereye ekleyin ve 15 dakika daha pişirin.

Yemeği parşömen kâğıdını kaldırmadan kabında soğuttuktan sonra kağıdı alıp dağıtım tabağına yerleştirin. Üzerini kıyılmış dereotuyla süsleyerek servis yapın.