



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI ENGİNAR

6 adet temizlenmiş enginar
6 adet kesme şeker
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet patates
2 adet soğan
1 adet havuç
1 bardak portakalın suyu
4 dal dereotu

Tencereye enginarları koyun, üzerine doğranmış soğanları, şekeri, tuzu, portakal suyunu, küp doğranmış patatesi ve havucu ekleyin. Zeytinyağını ilave edip kapağı kapalı şekilde 35 dakika pişirin. Servis tabağına alın, soğutup servis yapın.