



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ADAÇAYLI ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

<http://www.ebruomurcali.com.tr>

6 adet enginar
2 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
1 adet limon suyu
1 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı un
Tuz

Enginarların kabuklarını soyun ve sap kısmını bırakın. Kararmaması için limonla ovun ve suya koyun. Küp doğranmış soğan ve sarımsağı tencerenin tabanına döşeyin. Üzerine enginarları sapları yukarı gelecek şekilde yerleştirin. Baharat, un, limon suyu, şeker, zeytinyağı ve adaçayını serpin. 1 çay bardağı su ekleyerek tencerenin kapağını kapatın. Önce yüksek ateşte, sonra çok kısık ateşte yumuşayınca kadar pişirin. Kapağı kapalı olarak soğutun ve limon dilimleriyle süsleyerek servis yapın.

