



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPACIK SOĞANLI ENGİNAR

5 adet taze enginar
20 adet arpacık soğanı
20 adet küçük top havuç
20 adet küçük top patates
Tuz
Şeker
1 çorba kaşığı un
10 çorba kaşığı zeytinyağı
1,5 litre su
2 adet limonun suyu
Süslemek için:
1 demet dereotu

Enginarların yapraklarını temizleyelim. Limon suyuyla ovalım. Taze enginarları derin bir tencereye yerleştirelim. Küçük toplar halinde hazırladığımız patates ve havuçları soyulmuş arpacık soğanları, tuzu, şekerini, çok az suyla çirpılmış unu, 10 çorba kaşığı zeytinyağını ve bir buçuk litre suyu ilave edelim. Tencerenin üzerini yağlı kağıt ile kaplayalım. 10 dakika harlı sonra ağır ateşte pişirelim. Havuçlar pişince tencereyi ateşten alalım. Soğuttuktan sonra üzerine ince kıyılmış dereotu serpererek, servis yapalım.