



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVAKADOLU ENGİNAR

Enginar 1 adet
Bal kabağı püresi 2 yemek kaşığı önceden şeker ile pişirilmiş
Avokado yarım ince dilimlenmiş
Zeytinyağı 3 yemek kaşığı
Tuz yarım çay kaşığı
Şeker yarım çay kaşığı
Sıcak su 1 su bardağı
Çörekotu 1 çay kaşığı üzerine serpmek için
Limon 1 yemek kaşığı

Tencereye koyduğumuz zeytinyağında enginar biraz çevirilir. Üzerine tuz ve şeker eklenir, limon sıkılır. Sıcak su da eklenip enginarın pişmesi için tencerenin kapağı 15 dk. kapatılır. Enginar piştikten sonra içerisine kenarlara doğru püre haline getirdiğimiz bal kabağını sıkma torbası ile sıkılır. Dilimlenmiş avokadoları koyuyoruz. En son ortaya tekrar bal kabağı püresini sıkıyoruz. Üzerine çörekotunu serpip servis ediyoruz.

