



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## AVOKADOLU ENGİNAR

5 adet enginar  
1 adet soğan  
2 çorba kaşığı un  
1 su bardağı zeytinyağı  
6 adet kesmeşeker  
Yarım limonun suyu  
2 su bardağı su  
Yeteri kadar tuz  
Üzerine:  
2 adet avokado  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Yarım limonun suyu  
1 çay kaşığı hardal  
Tuz ve karabiber

BİR kabın içinde un, zeytinyağı, şeker, limon suyu ve tuzu karıştırın. 2 su bardağı su ilave edin. Bu sosa önce 4 parçaya bölünmüş soğan, ardından da enginarları ekleyip pişmeye bırakın. Diğer tarafta limon suyu, zeytinyağı, hardal, tuz ve karabiberi karıştırın. Küp doğranmış avokadoları bu sosta en az yarım saat bekletip, enginarların üzerinde servis yapın.