



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADOLU ENGİNAR

5 adet enginar
1 su bardağı su
1 çay bardağı zeytinyağı
1 demet dereotu
1 adet olgun avokado
1 çay bardağı bezelye
2 adet soğan
1 patates
1 çay bardağı çiğkrema
2 çorba kaşığı şeker
Tuz

Enginarları limonlu suda yıkayıp dize. Daha sonra iri doğranmış soğanları, dereotlarını ve patatesi içine ekleyin. Zeytinyağını, suyu, şekeri ve bezelyeleri ekleyip hepsini birlikte iyice 35 dakika pişirin. Enginarlar pişince ocaktan alıp soğumaya bırakın. Servis yaparken tenceredeki bezelye ve patatesleri ayrı bir kaba aktarıp çiğ kremayı ilave ederek ezin. İçine avokadoları da ezip ekleyin. Servis tabağına enginarları alın, ortasına avokadolu, bezelyeli karışımı yerleştirip servis tabağına dize. Soğuk olarak ikram edin.
