



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLI BALZAMİK SOSLU IZGARA ENGİRAR KALBI

<https://www.elele.com.tr>

12 adet enginar kalbi
1 demet roka
15 adet kurutulmuş domates
1,5 yemek kaşığı parmesan peyniri
5 adet kırmızı erik
2 adet portakal
Sosu için
4 yemek kaşığı balzamik sirke
3 yemek kaşığı süzme bal
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak

Sarımsağı ezip, bal ve sirke ile karıştırın. Zeytinyağını yavaş yavaş yedirerek çırpın.

Enginarları tuz, karabiber ve zeytinyağı ile marine ederek ızgarada kızartın. Kurutulmuş domates, portakal ve eriği dilimleyin. Yıkayıp kuruttuğunuz roka ve sos ile karıştırıp tabağa yerleştirin. 3 adet ızgara edilmiş enginar kalbini de tabağa koyup üzerine toz haline getirilmiş parmesan peyniri serpiştirerek servise sunun.

