



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZELYELİ ENGİNAR KALBI

15 adet konserve enginar kalbi
2 su bardağı taze iç bezelye
2 küçük adet havuç
6 kaşık margarin
1 adet kuru soğan
1,5 çay bardağı sıcak su
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 adet limonsuyu
2 tatlı kaşığı tuz

İç bezelyeleri 10 dk kadar sıcak suda bekletip, süzün. Margarin ile yemeklik doğranmış soğanı hafif pembeleşinceye kadar sana margarini yakmadan kavurun. Bezelyeleri soğana ekleyerek kavurmaya devam edin(2-3 dk). Küp doğranmış havuçları da ekleyerek sebzelerimizi kavurmaya devam edelim.(1-2 dk) .1,5 çay bardağı sıcak suyu ,tuz ve şekerini sebzelerimizi 7-8 dk kadar az harlı ateşte pişmeye bırakalım,suyunu süzdüğünüz enginar kalbi ve limon suyunu yemeğinize ekleyerek ,5 dk kadar tencere kapağını yarım açarak yemeğinizin suyunu tam çektirin.
Yemeğinizi servis tabağına alıp,soğuk tüketiniz
