



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ ENGİNAR

- 4 adet soyulmuş enginar
- 1.5 su bardağı bezelye
- 2 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 limon
- 2 tatlı kaşığı un
- 2.5 su bardağı ılık su
- Yarım çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı şeker

1 limonu sıkın, bu limon suyuyla bir kaba limonlu su yapın ve enginarları yarım saat kadar bu suda bekletin. Eğer aldığınız yerde zaten limonlu suda beklemişse ve limonu iyi ise gerek kalmıyor. Sadece diğer malzemeleri hazırlarken kararmaması için ne kadar süre gerekiyorsa o kadar bekletebilirsiniz bu durumda. Soğanı yemeklik doğrayın ve derin tencerede zeytinyağı ile kavurun. Havuçları ve enginarları sırayla doğrayın, kavrulmuş soğanların içine atın. Birkaç dakika karıştırın. Ilık suyu, kalan 1 limonu ve unu bir kaptaki karıştırın. Tenceredeki malzemelerin üstüne ekleyin. Tuzu ve şekeri ekleyin. Bezelyeleri de suya ekleyin ve kaynayana kadar orta ateşte tutun. Kaynadıktan sonra kısık ateşte havuçları yumuşayana kadar pişirin.

