



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BEZELYELİ ENGİNAR

6 adet enginar  
2 adet havuç  
200 gr. iç bezelye  
yarım bardak zeytinyağı  
2 adet kesme şeker  
1 limon  
tuz

Enginarların kalın yaprakları çıkarılır. Tepelerinden kesilir. Ortadaki tüyler bıçakla temizlenir. Yaprakları dipten kesilir. Bundan sonra su dolu bir kabın içine alınan enginarlar limonla iyice ovulur. İnce doğranmış soğan ve bezelye enginarın göbeğine yerleştirilir, tencereye dizilen enginarlara zeytinyağı ve yarım bardak su ilave edilir. Kapağı kapatılır. Önce orta hararetle ocakta 5-6 dakika sonra kısık ateşte 35 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak servis yapılır.