



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAĞLALI ENGİNAR

500 gr. çağla
6 adet enginar
2 adet soğan
1 adet havuç
5 adet kesmeşeker
1/2 limonun suyu
3 dal kıyılmış dereotu
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz

Piyazlık doğranmış soğanı tencereye alın, üzerine enginarları yerleştirin. İkiye bölünüp çekirdekleri çıkarılmış çağlayı serpiştirin. Küp doğranmış havuç, kesme şeker, limon suyu, zeytinyağı ve tuz ilave edin. Üzerini geçecek kadar su ekleyin. Islatılıp suyu sıkılmış yağlı kağıdı yemeğin üzerine yayın. Kaynayana kadar harlı, kaynadıktan sonra kısık ateşte, 40 dakika pişirin. Piştikten sonra enginarları servis tabağına alın, üzerine çağlalı harcı yerleştirin. Kıyılmış dereotuyla süsleyin.