



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ ENGİRAR SALATASI

[Sahrap Soysal](#)

3-4 adet temizlenmiş enginar
Varsa 1 adet yeşil kabak
½ adet kuru soğan (yemeklik ince doğranmış)
2 diş sarımsak
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz, karabiber
1 adet limonun suyu
1 tatlı kaşığı hardal, bal
Ayrıca:
1 su bardağı ceviz içi (iri çekilmiş)
3-4 yemek kaşığı ufalanmış tulum peyniri (bergama)

Enginarı, çukur kısmı kesme tahtasının üzerine gelecek şekilde koyun. incecik incecik cips gibi dilimleyin. Varsa kabağı uzun kesip, ortasındaki çekirdek kısmını çıkarıp atın. incecik kalem doğrayın. Geniş bir tavaya; zeytinyağı, soğan, kabak ve enginarları koyun. orta ısı ateşte, tavayı sık sık sallayarak Enginarlar hafifçe yumuşayınca dek 8-10 dakika pişirin. tuz ve karabiberini atın. Ocaktan alıp sıcakken limon suyu, bal ve hardalı katıp, karıştırın. servis tabağına koyup, üzerine ceviz içi, Tulum peynirini serpiştirip servise sunun.

