



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATESLİ ENGİNAR

### Malzemeler

4 adet enginar  
5 su bardağı su  
2,5 tath kaşığı tuz  
Yanm su bardağı zeytinyağı  
2 adet Soğan  
2 diş sarımsak  
2 adet domates  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1 su bardağı tavuk suyu  
4 dal maydanoz  
1 adet defneyaprağı  
Kekik  
Karabiber

### Hazırlanışı

Enginarların saplarını kesip, sert ve çürük dış yapraklarını çıkarıp atın. Üzerlerinden 5-6 cm. boyunda kalacak biçimde kesin. Enginarları dörde bölün ve kaşık ile içlerini kazıyın. Bir tencerede 5 su bardağı su ile 2 tatlı kaşığı kadar tuzu kaynatın. Enginarları içine atıp 5 dakika kadar haşlayın. Bir başka büyük tencerede zeytinyağını orta ateşte kızdırın ve soğan ile sarımsağı da ekleyerek yumuşayınca kadar kavurun. Haşlanmış enginarları da tencereye koyup geri kalan tuzu ve biberi de ekleyerek domatesleri, domates salçasını ekleyin. Kızgın ateşte kaynattıktan sonra tencerenin üzerini kapatın ve hafif ateşte 45-50 dakika kadar pişirin. Tencereden çıkarıp sıcak sıcak servis yapın.