



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ ENGINAR

4 enginar
1 litre (5 su bardağı) su
2 1/2 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 soğan (ince doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 kahve kaşığı karabiber
350 gr domates
1 çorba kaşığı domates salçası
1+1/2 su bardağı tavuk suyu
Baharat torbası:
3 sap maydanoz
1 defne yaprağı
1 fiske kekik

Enginarların saplarını kesip, alt yapraklarını attıktan sonra, üstünden 7 cm boyunda kalacak biçimde kesiniz. Enginarları dörde bölüp, kaşıkla içlerini kazıyınız. Büyük bir tencerede 5 su bardağı suyla 2 tatlı kaşığı tuzu kaynatınız. Enginarları içine atıp 5 dakika daha kaynatınız.

Enginarları tencereden çıkarıp kağıt peçete üstünde süzölmeye bırakınız. Bir başka büyük tencerede zeytinyağı orta ateşte kızdırıp, soğan ve sarımsağı ekleyerek yumuşayınca kadar kavurunuz. Haşlanmış enginarları da tencereye koyup geri kalan 1/2 tatlı kaşığı tuzu ve biberi serpererek domatesleri ve domates salçasını ekleyiniz. Harlı ateşte kaynattıktan sonra ateşin altını kısıp, 5 dakika hafif ateşte pişiriniz.

Tavuk suyunu enginarların üstüne döküp, baharat torbasını kattıktan sonra tencerenin üstünü kapayarak, hafif ateşte 45 dakika pişiriniz.

Suyu fazlaysa ateşin altını açıp suyun birazını buharlaştırdıktan sonra, tencereden baharat torbasını çıkarıp yemeğinizi hemen servis ediniz.

Not: Klasik Fransız yemeklerinden olan domatesli enginar, tek başına giriş yemeği olarak yada ızgara tavuğun yanında başka sebzelerle birlikte servis edilebilir.