



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EGE USULÜ ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1/2 su bardağı zeytinyağı
1 adet orta boy soğan
1 adet patates
1 adet büyük boy havuç
1 su bardağı dondurulmuş bezelye
8 adet ayıklanmış enginar
2 adet taze sıkılmış limon suyu
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tuz
Servisi için:
1/4 demet dereotu

Bir tavada yarım su bardağı zeytinyağı ile 1 adet küp doğranmış soğanı hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine küp doğranmış ve haşlanmış, birer adet patates ve havucu da ekleyip 2-3 dakika bu şekilde kavurun. 1 su bardağı bezelyeyi de üzerine ekledikten 3-4 dakika sonra garnitürünüzü ocaktan alın. Enginarları pişireceğiniz sosu hazırlamak için bir kaptaki 2 adet sıkılmış limon suyu, 1 su bardağı su, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuz ve 2 yemek zeytinyağını karıştırın. Geniş bir tencereye 8 adet enginarı yerleştirin ve üzerlerine hazırladığınız garnitürden koyun. Limonlu su karışımını da tencereye aktarın. Ardından kapağını kapatıp, enginarlar yumuşayana kadar pişirin. Enginarı sofralarınızda soğuk olarak servis edin.

