



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNARLARIN HAZIRLANIŞI

Körpe enginarların iç yapraklarının açık yeşil bir renk alıncaya kadar çıkarılmalıdır. Enginarların kesilmiş ve hafifçe içi tüylü kısmı alınmalıdır. (Enginarların yapraklarını koparmaktan doğan eğri büğrü yerleri hafifçe tıraş ederek düzeltmek ve güzel bir şekil vermek gerekir.) Eğer enginar karsa; kabuklarını elma soyar gibi soymalıdır. İçlerindeki tüylerin küçük kaşıkla kazınırcasına çıkarılmalıdır. Kart enginarların üstlerindeki sertlik iyice yok olup da, rahatça tırnak girebilecek bir hal meydana gelinceye kadar üstlerini tıraş etmeli, sonra da üst ve içlerine limon sürmelidir.
