



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ENGİNARIN HAZIRLANMASI

Enginarın etrafındaki yaprakları koparmalıdır. Bu işlemi kolaylaştırmak için bıçak kullanılmalıdır. Yaprakları kökünden ayırmalı ve elma soyar gibi enginarı çevirerek temizlemelidir. Enginarların kararmaması için, limon suyu sürmelidir. Pişirmeden önce de limonla suya bırakmalıdır.

---