



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR GÖBEĞİ

Enginar göbeği, enginarın yumuşak ve etli kısmıdır. Mantar, ıspanak yada etle doldurulabilir. Davetlerde tereyağda pişirilmiş olarak yada soslarla servis edilebilir.

Enginar göbeklerinin kırılan kısımlarındaki renk değişimini önlemek için 3 çorba kaşığı limon suyu (yada sirke) ve bir litrelik su karışımının içine yerleştirilip biraz bekletilmeleri gerekir.

Enginar Göbeğini Hazırlamak İçin;

1 Enginar yapraklarını dışa doğru eğerek koparınız

2 İçe kıvrık yapraklara ulaşıncaya kadar enginar göbeğini çevreleyen dış yaprakları koparmaya devam ediniz.

Enginarın sapını keskin bir bıçakla kesiniz.

3 Enginarın göbeği üstünde kalan kıvrık yaprakları bıçakla kesip enginar göbeğinden ayırınız.

4 Enginarın taban kısmında bulunan küçük yeşil yaprak tabaklarını bıçakla soyup atınız.