



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR GÖBEĞİNDE FAVA

6 adet enginar
1 adet soğan
2 su bardağı su
6 çorba kaşığı zeytinyağı
5 adet kesmeşeker
Yarım limonun suyu
5-6 dal kaşığı kıyılmış dereotu
Tuz
Fava için:
1 su bardağı kuru bakla
1 adet orta boy soğan
2 su bardağı su
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
1 adet kesmeşeker
1 çay kaşığı tuz
Üzerine:
Kaparı
Kıyılmış dereotu

Fava için kuru baklayı 7-8 saat suda bekletin. Suyunu süzüp bir tencereye alın. Üzerine dörde bölünmüş soğan, su, zeytinyağı, limon suyu, kesme şeker ve tuz ekleyip pişmeye bırakın. Bakla yumuşayınca ocaktan alın. Ilıdıktan sonra blenderden geçirip bir sıkma torbasına alın. Enginarları bir tencereye alıp, üzerine piyazlık doğranmış soğan, su, zeytinyağı, kesmeşeker, limon suyu ve tuz koyup, kapağını kapatın. Tencerenizin üzerini kapatacak büyüklükteki yağlı kağıdı akan suyun altında hafifçe ıslatıp sıkın. Yemek kaynamaya başlayınca, kağıdı tencerenin üzerine örtün (kağıdın ateşe gelmemesine dikkat ederek). Kapağını kapatıp ocağı kısın. Enginarlar yumuşayana dek pişirip ocaktan alın. Enginarların kenarını kıyılmış dereotuna bulayıp servis tabağına alın.

