



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR HAŞLAMASI (DİYET)

200 gr enginar
1/2 kaşık tereyağı
1 havuç (küçük)
1/2 soğan
1 kereviz
4 bardak su

önce enginar hazırlanır. Yıkandıktan sonra temizlenir. Körpe ise yaprakları tek tek koparılır, alt tarafı orta kısmından kesilir, içindeki tüylü kısım yavaşça alınır. Enginar biraz geçkince ise, yanları ve üstleri elma gibi soyulur. İçindeki tüyler kaşıkla çıkarılır. Böylece içleri ve yaprakları tamamen ayıklanıp temizlenmiş olan enginarla birlikte kereviz ve havuç da usulüne uygun şekilde yıkanıp temizlenir. Küçük küçük doğranır. Sonra limonlu ve hafif tuzlu bir su hazırlanır. Bu su tencereye sebzelerle birlikte doldurulur. Yarım saat kadar bekletildikten sonra tencere ateşe konur. 15 dakika kadar kaynatılır. Enginar ve ötekiler, kaynamadan sonra çıkarılır, suları süzülür. Tencerenin suyu değiştirilir. Hafif tuzlu, hafif limonlu suda tekrar 15 dakika kadar pişirilir. Yenirken üzerine hafif tereyağı konur.