



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR KONSERVESİ

Göbekli enginarın yapraklarını ve içini temizleyiniz. Yalnız elinizde enginarın göbekli kısmı kalsın. Bu göbek kısımlarını özenle daha önceden temizleyip hazırlamış olduğunuz kutulara istif ediniz. Üstüne tuz ve yarı su ilave ederek lehimletiniz ve ateşe koyunuz. Kaynar tencere içinde kutuları 1,5 saat kaynamaya bırakınız.

Not: Eğer konserve için almış olduğunuz enginarlar pek çok taze ise çiçeklerini çıkarmak gerekmez. Onları çiçekleri ile birlikte kutulara istif ediniz.

[ML® Enginar Konservesi için tıklayın](#)

[ML® Enginar Konservesi Videosu](#)