



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR MÜCVERİ (AYDIN)

Aydın Valiliği

- 3 adet çanak enginar
- 2 adet yumurta
- 50 ml zeytinyağı
- 50 gr un
- 2 dal taze soğan ve maydanoz
- 1 diş sarımsak
- 1 dal taze nane
- 1 çay kaşığı kimyon ve karabiber
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz

Temizlenmiş çanak enginarlar 4-5 dakika haşlanır. Soğuyan enginarlar rendenin iri diş tarafı ile rendeleyerek, derin bir kap içerisine alınır.

Rendelenmiş enginarların üzerine ince ince doğranan maydanoz, sarımsak, nane ve taze soğanlar eklenir. Yumurta ilave edilerek karıştırılır.

Kabartma tozu, un ve baharatlar da ilave edilerek bir yemek kaşığı kadar zeytinyağı karışama eklenir.

Yapışmaz tavanın tabanını kaplayacak kadar zeytinyağı konarak orta ateşte zeytinyağı yanmadan kızdırılır.

Kızgın tavaya istenilen ölçülerde mücver harcı konularak her iki tarafta kızarana değin pişirilir.

Pişen enginar mücverleri servis tabağına alınır, sıcak ya da soğuk servis edilir.

Not: Aydın, enginarın evidir. Türkiye'nin en büyük enginar yetiştiricileri Aydın'dadır. Karaciğer dostu enginarın her türlü yemeği Aydın mutfağında yer alır.

