



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ENGİNAR

İzmir ve İstanbul'dan nisanda gelmeye başlayan enginarların en makbülleri olan yerli Bayrampaşa, mayıs sonunda çıkar ve kartlaşmış olarak eylüle kadar bulunabilirler. Bayrampaşalar büyük ve renkleri de esmerdir. Yüz gramlarında 45 kalori vardır. Besleyici, hafif, lezzetli, hele zayıf mideler için iyi bir besindir. İki cinstir: 1) İnce, 2) Toparlak. İkisi de iyidir. Fakat toparlak cinsi daha çok beğenilir.



Fotoğraf "Bayramcı" tarafından gönderildi. 06.06.2019