



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR

Birleşikgiller familyasından, başı bir çiçeklik ve üzerinde yapraklardan oluşan bir bitkidir sicilya kökenli olup İtalya mutfağında çok kullanılır. Satın alırken ağır ve sert olmasına, yapraklarının kırılgan olmasına, siyah lekeler bulunmamasına ve çok sıkı olmasına dikkat edilmelidir.

Hazırlanışı: Çok keskin bir bıçakla, enginarlar üçte iki yükseklikte kesilir. Bol suda yıkanır.

Sapı yaprakların dibinden kesilir. Sinirli kısımları sapla birlikte ayrılır.

Şekillerinin bozulmaması için pişirme esnasında bağlanır. 5 dakika kaynar suda ağartılır. Soğutularak süzülür.

Ortadaki küçük yapraklar ve tüyleri alınarak dolma yapımında kullanılır.
