



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR PÜRESİ

Enginar göbekleri et suyu ve tereyağı ile pişirilecek, Ezme makinesinden geçirilecek, bunun içine patates ezmesi de katılır. Patates miktarı, enginarın üçte biri kadar olacaktır.

Not: Sindirimi kolay ve barsakları yumuşak tutması nedeniyle tercih edilebilir. Arzu edilirse kıyılmış dereotu da ilave edilebilir.
