



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR SALATASI

6 adet içli iri enginar
Yarım kaşık un
2 limon
3 patates
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz

- 1- Enginarın taç yaprakları sıyrılarak koparılır.
- 2- Saplar dibinden kesilir.
- 3- Fazla derinleşmeden soyulur.
- 4- İçleri kaşıkla çıkarılır.
- 5- Unlu ve tuzlu su ile haşlanır (karamaması için).
- 6- Servis tabağına alınıp zeytinyağı ve limon gezdirilir.
- 7- Haşlanmış patates soyulup püre yapılır. Zeytinyağı, limon suyu ve tuz karıştırılıp enginarların içine doldurulur.
- 8- Zevke göre süslenir (zeytin, maydanoz, havuç, bezelye, turşu v.s. ile).

[ML® Enginar Sapı Salatası için tıklayın](#)