



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR SAPI GARNİTÜRÜ

<https://yemek.name>

Enginar saplarına dikeyden bakıldığında yenilebilecek, az lifli kısım açık sarı renkte görülüyor. O kısma kadar soyup limon suyu ile servis edebilirsiniz.

Not: Soyulmuş şekilde satın aldığımız enginarların aslında yenilebilecek birçok yerini çöpe atmış oluyoruz. Oysaki yapraklarını haşlayıp suyuna çorba yapmak, sapını soyup, o iç kısımdaki lezzetli yumuşak yeri limonlayıp yememiz mümkün.

