



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİÑAR SUYU

Fatih Belediyesi

3 orta büyüklükteki enginar
Yaklaşık 1 litre kadar içme suyu
Yarım limon suyu

Yıkamış enginarın saplarını ayırın ve uç kısımlarını da temizleyin.

Yapraklarının aralarını da kontrol ederek güzelce yıkayın.

Orta boy tencerenin içine temizlenmiş enginarları yerleştirin ve yaklaşık 1 litre kadar içme suyunu tencereye ekleyin.

Kısık ateşte olacak şekilde yaklaşık 20 dakika kadar enginarları kaynatın.

Kaynayan enginarları tencere kapağını kapatarak demleme aşamasına geçin. Bir süre demlendikten sonra bu suyu süzerek tüketebilirsiniz. İsterseniz ılık şekilde de içebilirsiniz.

