



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR YEMEĞİ (AYDIN)

<https://imamkoy.com>

Kış aylarının yemeği olan enginar, Daha enginarların çiçeği (göbek kısmı) olmadan pişen yaprak enginardır. Yaprakları ayıklanan enginar küçük küçük doğranır. Su kaynatılır kaynayan suda enginar haşlanır. Başka bir tencereye zeytinyağı konur içersine taze soğan, dere otu, kıyma kırmızı biber domates salçası veya domates hepsi bir kavrulur. haşladığımız enginar susuz olarak ilave edilir. daha sonra haşladığımız enginarın suyundan biraz konur. içersine limon sıkılır, tuz da ilave edilir kaynamaya bırakılır. Eğer kıymalı tercih edilmezse kaynadıktan sonra pişmeye yakın az pirinç de katabilirsiniz.

Kelle enginarın pişirilmesi, yaprak enginar gibidir haşlanır. iç harcı tıpkı yaprak enginardaki gibi hazırlanır. Hazırlanan harcı enginar çiçeğinin göbeğine konur. biraz su ilave edilir ve limon sıkılarak kaynatılır.
