



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNAR YEMEĞİ

- 5 adet ayıklanmış enginar
- 2 adet havuç
- 1 adet kuru soğan
- 3 adet patates
- 1 adet kırmızı biber
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1,5 su bardağı soğuk su
- 1 adet limon suyu
- 1 silme tatlı kaşığı tuz
- 1 tutam dereotu

Enginarları limonla güzelce ovun ve her bir enginarı 5-6 üçgen dilim olacak şekilde kesip içine un ve limon suyu koyduğunuz su dolu bir kabın içerisine alıp bir kenarda bekletin.

Kuru soğanı, havuçları, kırmızı biberi ve patatesleri yuvarlak yuvarlak doğrayın.

Geniş bir tencereye önce doğranmış kuru soğanları, üstüne havuçları, patatesleri ve kırmızı biberi kat kat olacak şekilde dizin.

Enginarları süzün ve durulamayın. Onları da tencerenin en üstüne dizin.

Tencereye 1,5 su bardağı soğuk suyu ve zeytinyağını ekleyin.

Tuz ve şekeri de serpiştirdikten sonra tencerenin kapağını kapatın ve bu şekilde orta ateşte, kapağı kapalı olarak yaklaşık 25 dakika pişmeye bırakın.

Pişme süresinin sonunda sebzelerin pişip pişmediğini bir çatalla kontrol edin ve pişmiş olan yemeğinizi pişirdiğiniz tencerede ılıklaşmaya bırakın.

Yemeğiniz ılıklaştıktan sonra üstünü dereotuyla süsleyerek ılık ya da soğuk olarak servis edebilirsiniz.

