



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ENGİNARIN PÜF NOKTALARI

Bizde en çok Ege bölgesinde bilinen bu sebze aslında Akdeniz ülkelerinin tümünde pişiriliyor. Bu ülkelerden batının ünlü ve havalı restorandlarına sıçramış ve enginarla çeşitli yemekler pişirmek neredeyse bir moda haline gelmiş. Bu güzel sebzeyle ellere kaptırmadan kıymetini bilip tam da mevsimi gelmişken lezzet denemeleri yapmak elinizde. Ülkemizde pilavı, etlisi, zeytinyağlısı, içbakkalısı yapılıyor. Fakat başka bir çok pişirme yöntemleri de olabilir.

Enginar pişirirken soğan asla kavrulmuyor, çok az yağda çevirmek yeterli. Pişirirken tekrar limon suyu koymak ve piştikten sonra da üzerine biraz dereotu serpmek unutulmaması gerekenlerden.
