



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR PİŞİRME

Enginar genellikle bol miktarda kaynar suya atılarak haşlanır. Buharda pişirme, besleyici özelliklerinin büyük bölümünü ve kokusunu korumasını sağlar. Mikrodalga fırında pişirilirse, besleyici özelliklerinin çok daha büyük bölümünü korurken, pişme süresi de önemli ölçüde kısalır. Hangi pişirme yöntemi seçilirse seçilsin, enginarların önce, karşı sayfada üstteki çerçevelerde gösterildiği gibi hazırlanması gerekir.

Buharda pişirmek için, bir tencereye 2 - 3 cm yükseklikte su koyup, 2 çorba kaşığı limon suyu ekledikten sonra, hazırlanmış enginarları, kesik sap bölümleri alta gelecek biçimde tencereye yan yana oturtun. Tencerenin kapağını kapatıp, harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, enginarları 25 dakika pişirdikten sonra, yumuşayıp yumuşamadıklarını kontrol edin: Bir bıçağın ucu dip bölümüne kolayca batmalı ve yapraklarından biri çekilince, kolayca kopmalıdır. Yeterince yumuşamamışlarsa 5 dakika daha pişirip, yeniden kontrol edin. Tencereyi ateşten alıp, yumuşamış enginarları bir süzgece dip bölümleri üste bakacak biçimde yerleştirerek, süzölmeye bırakın.

Mikrodalga fırında pişirmek için, hazırlanmış ve henüz nemli enginarları ayrı ayrı alüminyum folyolara sarın. Her paketi ateşe dayanıklı bir cam kâseye yerleştirip, kâseleri fırına vererek, enginarları % 100 ısıtılmış fırında 2 - 3,5 dakika pişirin. Kâseleri oldukları yerde 180° döndürüp, enginarları 2 - 3,5 dakika daha pişirin. Kâseleri fırından alarak, bir kenarda 5 dakika beklettikten sonra, alüminyum folyoları açın.