



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENGİNARLI UYKULUK SALATASI

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

1.75 ml su  
50 g un, tuz  
200 g havuç  
200 g turp  
30 g tereyağı / margarin  
3 çorba kaşığı hardal  
1 yemek kaşığı ince  
kıyılmış maydanoz  
2 k dana uykuluğu  
6 adet enginar  
200 g kabak  
200 g domates  
150 g vinegrot sos  
400 g kıvırcık salata  
½ çay kaş. taze çekilmiş karabiber

Uykuluklar buzlu suda 2 saat dinlendirilir, süzülerek kaynar suda haşlanır.  
Tekrar süzülür, soğuyunca zırları soyularak çıkartılır. Üzerine ağırlık yapması için bir tabak koyarak buzdolabında diğer malzemeler hazırlanıncaya kadar bekletilir.  
Enginarlar tuzlu limonlu suda birkaç dakika haşlanır, unu sulandırıp enginarlara eklenir.  
Yaklaşık 20-25 dakika orta ateşte enginarlar yumuşayıncaya kadar pişirilir.  
Süzdürerek bir kaba çıkartarak ılımaya bırakılır.  
Havuç, kabak ve turplar soyularak julienne doğranır, kaynar tuzlu suda ayrı ayrı haşlanır, suyu süzdürülüp soğutulur.  
Domatesler soyularak küçük küpler şeklinde kesilir.  
Uykuluklar ince dilimlenir. Tereyağı eritilerek uykulukların her iki tarafı kızartılır, süzdürülür.  
Küpler hâlinde doğranarak tuzlanır, biberlenir.  
Bir kasede vinegrot sos ile hardal karıştırılır.  
Enginarlar yuvarlak kalıpla keserek küçültülür.  
Kenarlarından çıkan parçalar julienne doğranır.  
Salata servis tabağının ortasına küçük enginar çanakları koyulur.  
Üzerlerine julienne enginarlar ve uykuluklar serpiştirilir.  
Çevresine yıkanmış kıvırcık salata yaprakları ve julienne sebzeleri döşeyip, sosu gezdirilir, üzerine maydanoz serpilir.