



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KATOLİK ENGİNARI

Kullanılacak malzeme (4 kişilik):

8 körpe enginar,

6 kaşık kıyılmış maydanoz,

2 çorba kaşığı zeytinyağı,

2 limon (limonlardan birini ince dilimlere doğramalı. İkincisini ise suyunu sıkıp ikiye ayırmalı),  
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı:

Enginarların saplarını iyice dipten kesip çıkarmalı. Dış kabuklarını koparıp atmalı. İç kabukların sivri uçlarını kesip attıktan sonra göbeğindeki tüylü kısmı kazı mal ı ve uçları kesilmiş kabukları araladıktan sonra bunları, içine yarım limon suyu dökülmüş soğuk suya atmalı. Enginarların hazırlanması tamamlanınca bunları limonlu sudan çıkarıp yıkamalı ve hepsini alacak boyda bir pyrex kayık tabağa yan yana dizmeli. Yapraklarının aralarına maydanozu serpiştirmeli. Kaba bir parmak kadar su döktükten sonra zeytinyağını ve limon suyunu gezdirerek dökmeli. Kabin kapağını örtmeli ve bunu orta ısıllı bir fırına sürmeli. Ortadan az ısıllı fırında bir saat kadar tut-dukdan sonra pişmiş olacak enginarların durumlarını kontrol etmeli. Pişmişlerse kabı fırından çıkarmalı ve bir kenarda içindekileri ılımaya bırakmalı. Enginarlar ılıyınca bunların ortasına birer limon dilimi oturtmalı ve yanında bir kızartma, bir av hayvanı veya kızartılmış karaciğer olduğu halde servis yapmalı.