



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KIZARMIŞ KUŞKONMAZLI ENGİNAR (ALMANYA)

4 kişilik

MALZEME:

4 küçük enginar,

3 yemek kaşığı limon suyu,

tuz,

1 kilo kuşkonmaz,

4 dilim Alman usulü kepekli, taneli ekmeK,

150 gr. yeşil soğan,

200 gr. kabak,

10 yemek kaşığı ayçiçeği yağı,

2 büyük diş sarımsak,

2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz,

karabiber,

2 avokado,

2 yemek kaşığı limon suyu

1. Enginarları ayıklayarak, dörde bölün, hemen limon damlatın ve tuzlu suda 20 dakika haşlayın. Kuşkonmazları tarife göre haşlayın.
2. Ekmeği küp halinde doğrayın. Soğanları ayıklayarak şeritleyin. Kabakları dilimleyin.
3. Bir tavada 5 yemek kaşığı yağ kızdırın, ekmeği kızartın. Sarımsağı ezip, ilave edin. Kıtırları sıcak bir yerde bekletin.
4. Kuşkonmazları ve enginarı damlamaya bırakın. Kuşkonmazları kesin.
5. Kalan yağ kızdırın, soğanları ve kabak dilimlerini kızartın, enginarları, yeşilliği ve kuşkonmazları ilave edin, 3 dakika daha kızartın.
6. Avokadoları ortadan kesin, çekirdeklerini çıkartın, içini çıkartın, limon suyu, tuz ve biber ile ezin. Sebzeleri, avokado ve ktır ekmeK ile servis yapın.