



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY İSPANYOL SALATASI

5 Adet enginar
3 Limon
1 Çorba kaşığı un

Enginarların saplarını kesiniz. Kabuklarınızı soyunuz.

İçlerinin tüylü bölümlerini ayıklayınız.

2 limon suyu ile 1 kaşık unu karıştırınız.

Bir limon suyunu ve kabuklarını içine atınız. Suda haşlayınız.

Soğuk su ile soğutunuz.

Böylece enginarların iç bölümleri üste gelmek üzere servis tabağına diziniz.

Limon suyu, patates püresi, tuz karışımını biçimlendirerek her bir enginarın ortasına koyunuz. Havuç, limon suyu, zeytinyağı üzerlerine gezdiriniz, süsleyiniz.