



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KONSERVEDEDEN ENGİNAR YAPIMI

1 kutu enginar
1 adet limon
1 adet kereviz
1 kaşık un
15 adet arpacık soğanı
1/2 bardak zeytinyağı
3 adet patates
Yeteri kadar dereotu ve tuz

Enginar pişmiş, limonlanmış, hazır olarak konserve edilmiştir. Kutu açılır, enginarlar parçalanmadan çıkarılır. Bıçakla etrafı gayet ince alınır, içi de bir kaşıkla hafif alınır, limonlu suya konur. Böylece temizleme tamamlanır. Sebzeler de «arzu edilen şekilde» temizlenerek kesilir, pişireceğimiz kaba yarım bardak zeytinyağı konarak sebzeler öldürülür. Üç bardak su, limon, bir kaşık sulandırılmış un, tuz ilâve edilerek pişirilir. Enginar, bu harca katılır, yarım saat piştikten sonra ateşten alınır. Soğuduktan sonra tabağa çıkarılıp üzerine dereotu dökülür. Tereyağı arzu edilirse aynı şekilde zeytinyağı yerine tereyağı konur. Garnitür olarak kullanmak gerekirse enginar dörde bölünür. Limonlu suya çıkarılır. Bir kaptan ısıtılıp et yemeği yanına konur.

[ML® Enginar Konservesi için tıklayın](#)

[ML® Enginar Konservesi Videosu](#)
