



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGO KIRMIZI SOĞAN SOSLU ENGİNDAR GÖBEĞİ (FRANSA)

- 8 iri enginar
- 1 limon (2'ye kesilmiş)
- 1 olgun mango (kabuğu soyulup, etli bölümü küçük küpler halinde doğranmış)
- 1 1/2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 1 çorba kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- bir tutam tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 küçük kırmızı soğan (doğranmış)

Enginarlardan birinin sapını kesip, en alttan başlayarak göbekteki uçuk sarı yapraklara ulaşana kadar dış yapraklarını soyup atın. Enginarın üstten 2/3'ünü kesip, çanak gibi göbeğinin içinde kalan koyu yeşil renkli yaprakları koparıp atın. Sonra kararmasını önlemek için, her yanına 2'ye kesilmiş limon parçalarından birini sürüp, enginarı bir kenara bırakın. Geri kalan enginarları da aynı biçimde hazırlayın.

Kalın dipli bir tencereye 12,5 cl. (yaklaşık 1/2 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak suyu ısıtın. Isınınca enginarları ekleyip, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak, enginarları 7 dakika haşlayın. Kapağı açıp enginarları çevirdikten sonra, kapağı yeniden kapatarak, enginarları çatal kolayca batacak kadar (7 dakika) haşlayın.

Tencereyi ateşten alıp, enginarları delikli kepçeyle geniş bir tabağa çıkararak, bir kenarda soğumaya bırakın. Sosu hazırlamak için mango parçaları, limon suyu, sirke, zeytinyağı, tuz ve karabiberi blendera koyup, püre haline getirin (arada en az 1 kez blenderı durdurarak, kenarlarına yapışan püreyi kaşıkla kazıyın). Sosu büyük bir salata kâsesine koyup, soğanları ekleyerek karıştırın.

Enginarlar soğuyunca, bir kaşıkla göbeklerindeki yumuşak yaprakları ve tüylü bölümleri kazıyarak atın. Her enginarı 12 dilim halinde kesip, kâsedeki sosa koyarak karıştırın. Kâseyi buzdolabında en az 10 dakika bekletip, servis yapın.