



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI KABAKLI ENGİRAR

Kabak 1 adet
Mantar 1 su bardağı
Kırmızı kapya biber 1 adet
Enginar 1 adet
Portakal suyu 1 su bardağı
Limon suyu 3 çorba kaşığı
Tuz 1 tatlı kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı
Un 1 çorba kaşığı
Zeytinyağı

Kabak, kırmızı biber ve mantarlar doğranır.
Doğranan sebzeler zeytinyağında sotelenir.
Enginar tencereye alınır.
Portakal suyu, limon suyu ve un karışımı ilave edilir.
Bir miktar ılık su eklenip kısık ateşte pişirilir.
Soğuyan enginarlar servis tabağına alınır ve üzerine sotelenmiş sebzeleri konulur.

