



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL SULU ENGİNAR

<https://www.dogrusucarrefoursa.com>

5 adet enginar çanađı
1 orta boy havuç
1 kase bezelye
2 adet portakal
1 adet patates
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet kesme Őeker
Tuz
Karabiber
Süslemek için:
Dereotu

Patates ve havucu soyun. Patatesi ve havucu tavla zarı büyüklüğünde küp küp doğrayın. Portakalların suyunu sıkın ve bir kenara ayırın. Enginarları sığ bir tencereye yağ koymadan dizin. Üzerlerine doğradığınız havuç ve patatesi ilave edin. Konserve bezelyeyi de ekleyin. Birkaç kez karıştırıp ters yüz ettikten sonra sebzelerin üzerine önce zeytinyağını, ardından portakal suyunu gezdirin. Tuz, karabiber ve kesme Őekeri de tencereye alın. Karıştırdıktan sonra enginar anaklarına aldığı kadar sebzeli harçtan doldurun. Kısık ateŐte enginarlar yumuşayana kadar pişirin. Taze dereotu dalları ile süsleyerek servis yapın.

